



DISTRITO VILLAVERDE

Control PJD - OJD

Para
anunciar
su empresa:
llámenos al
91 505 30 31

AÑO XVIII | Número 204 | FEBRERO 2013 | Distribución: Villaverde Alto - Villaverde Bajo - Ciudad de los Ángeles - El Espinillo - Oroquieta - Rosales | **EJEMPLAR GRATUITO**



El presidente de la Comunidad, Ignacio González (en la foto junto al consejero de Sanidad), no descarta otras medidas que contrarresten el efecto económico de la suspensión. [FLICKR IGNACIO GONZÁLEZ](#)



La Consejería rechaza el centro de salud de Butarque

Página 3

“Caminar es salud” en el CMS Villaverde

Página 5



23F: Marea Ciudadana

Página 6

El Constitucional suspende el euro por receta en Madrid

La impopular medida de la CAM no se aplicará mientras el Tribunal decide si vulnera o no la Constitución

Página 2

EXTINTORES MONTOYA, S.L.
DETECCIÓN DE INCENDIO Y MONÓXIDO
EXTINTORES SEÑALES
MANTENIMIENTOS E INSTALACIONES
Comunidades - Empresas - Particulares
C/Valle de Tobalina,20 Nave 11
28021 MADRID
www.extintoresmontoya.com ext@extintoresmontoya.com
Descuentos en material nuevo presentando este cupón

Correduría de Seguros y Asesoría de Empresas



Avda. Real de Pinto, 18. Villaverde Alto

28021 Madrid. T.: 91 71 000 72

Respuesta personal

[www.grupotat.com](#)

TÚNEL DE LAVADO BARROSO
1 LAVADO GRATIS*
* válido por 8 lavados
C/ Paseo de Talleres 3, Nave 139-148 (Villaverde Alto)

TALLERES PROPIOS
CREACIONES ALARCA PIEL
COMPLEMENTOS Y MODA
REFORMAS
CONFECCIÓN A MEDIDA
ARREGLOS
C/ María Barrientos, 14
Villaverde Bajo (Madrid)
Teléf.: 91 798 49 29

CENTRO VETERINARIO
Ciudad de los Angeles
TODO TIPO DE SERVICIOS
ABIERTO 24 horas
RECOGIDAS A DOMICILIO
CIUDAD LOS ANGELES: Avda. Verbena de la Paloma, 8 - TEL.: 91 317 55 62

CareDENT VILLAVERDE BAJO
Clínica Dental
C/ Juan José Mtnez. Seco, 32 (junto a Media Markt)
Tel.: 91 797 19 99 - Móvil: 625 49 28 81
“Igualamos presupuestos” Últimas tecnologías.
ENTRA, COMPARA Y VOLVERÁS!!

COMPRA Y VENTA DE ORO Y EMPEÑO
SANTOS
Máxima tasación hasta 32 €/gr.
A partir de 50 gr. 50 € en efectivo
Según Kilataje
Pº. de las Moreras, 11. - V. Alto
Tel: 91 796 32 57

COMPRO ORO plata REY DE OROS
PAGO HASTA 32 € A partir de 50 gr.
según kilataje 50 € en efectivo
VILLAVERDE ALTO
C/ Encarnación del Pino, 14. C/ Albino Hdez. Lázaro, 34. C/ Aladierna, 9.
Teléfono 622 60 76 78

BOLSOS DOMINGO
• Maletas • Cinturones • Monederos • Artículos de piel
• Mochilas • Paraguas • Tirantes • Billeteros
C/ Villastar, 2 Villaverde Alto
Tel.: 91 798 65 31

Sanidad: con menos personal peor calidad asistencial

JESÚS JAÉN
(COORDINADORA DE HOSPITALES Y CENTROS SANITARIOS)

Suma y sigue. Desde el 1 de enero hasta el 31 de diciembre del 2012 se han perdido en la sanidad madrileña más de 1.500 puestos de trabajo (sin contar en éstos las plazas que se han ido amortizando por jubilaciones y otros conceptos): más de 450 a fecha 31 de marzo y cerca de 800 a fecha 31 de diciembre. A

éstos hay que sumar los hospitales de los que carecemos de datos concretos o el Puerta de Hierro, en donde se calculan unos 350 despidos el 31 de enero como consecuencia de la privatización total de los servicios no sanitarios (148 eventuales y 200 fijos que desplazarían a interinos de otros hospitales).

Los ceses (es un eufemismo que significa *despido*) afectan ahora por igual a todas las categorías profesionales, desde médicos a enfermería, pasando por celadores o mantenimiento.

La nueva modalidad que se ha empezado a implantar es ofrecer a la gente un contrato de media jornada con una reducción igual en el salario; esto conduce a que muchas personas tengan que renunciar a ese contrato, ya sea porque no puedes llegar a fin de mes o porque, una vez que se te acaba, las percepciones por desempleo son también la mitad.

Poco a poco, la Dirección de Recursos Humanos va depurando las

plantillas y reduciéndolas a la mínima expresión. El problema no es exclusivo de los trabajadores afectados por estos recortes, sino de la deficiente calidad asistencial que se ofrece a los pacientes. Por ese motivo, la Coordinadora de Hospitales venimos insistiendo en que la defensa del modelo sanitario público va íntimamente unida a los recursos humanos y materiales de los que tiene que disponer el sistema de salud.

Desde algunos ámbitos se ha discutido la oportunidad o no de defender los puestos de trabajo como si se tratara de una reivindicación "egoísta". Nada más lejos de la realidad: en nuestra opinión, ambas cuestiones van íntimamente ligadas. No se puede defender una buena calidad asistencial sin medios adecuados, entre los que cabe destacar unas plantillas suficientes.

Por esa razón son muy peligrosas las propuestas de ajustes y recortes que se vienen haciendo desde el Comité Profesional o los sindicatos, como contrapartida a los "globos sonda" que está lanzando la Consejería. Nos referimos a esa oferta que está circulando en la que Lasquetty solo privatizaría un hospital público de los seis propuestos en el Plan de Sostenibilidad, a cambio de que el "Comité Profesional" (formado por jefes de servicio, sindicato de médicos y colegios profesionales) o los mismos sindicatos de la mesa sectorial

«Desde el 1 de enero hasta el 31 de diciembre del 2012 se han perdido en la sanidad madrileña más de 1.500 puestos de trabajo.

de la sanidad en Madrid fueran los que proponieran los recortes en la sanidad. Es decir, convertir a los agentes sociales en corresponsables de los recortes en la sanidad. ¿No sería más fácil recortar de otras partidas que no fueran sanidad o educación, subir impuestos a los que más tienen o terminar con el fraude fiscal y la corrupción?

El sistema de salud tal como lo conocemos hoy es bueno y eficiente porque, entre otras cosas, ha contando con recursos que hoy se quieren transferir a empresas privadas. Pero esta situación puede cambiar si esos recursos faltan. La sanidad se podría deteriorar en comparación con sectores privados, como ya está ocurriendo en algunos ámbitos de la educación. Eso es lo que busca el Partido Popular degradando lo público en beneficio de lo privado.

Por último, para el 31 de marzo cumplen miles de contratos de personal sanitario y no sanitario. El peligro de despidos masivos es más que probable, por eso mismo esta problemática debe estar presente en todas las asambleas, encierros y manifestaciones que se convoquen por parte de las plataformas y sindicatos.

HOSPITALES	FACULTATIVOS	MEDIA JORN.	SANITARIO	MEDIA JORN.	NO SANITARIO	MEDIA JORN.	TOTAL
HOSPITAL DE CANTOBLANCO							
H. RODRÍGUEZ LAFORA							
H. EL ESCORIAL	0	0	4	0	1	0	5
H. NEUMOLOGÍA GUADARRAMA							
CENTRO DE TRASFUSIONES							
H.G.U. GREGORIO MARAÑÓN	14	11	20	4	14	0	55,5
H. VIRGEN DE LA POVEDA	1	0	12	0	18	0	31
INSTITUTO DE CARDIOLOGÍA							
INSTITUTO JOSÉ GERMAIN							
CONSEJERÍA DE SANIDAD							
HOSPITAL DEL HENARES							
HOSPITAL INFANTA CRISTINA							
H. INFANTA LEONOR	1	0	0	0	0	0	1
H. INFANTA SOFIA							
H. DEL SURESTE							
HOSPITAL DEL TAJO							
SALUD MENTAL							
VIRGEN DE LA TORRE	2	0	7	0	6	0	15
H. DE LA PRINCESA	4	27	0	0	0	0	17,5
H. NIÑO JESÚS	10	0	4	0	2	0	16
SANTA CRISTINA	1	0	8	5	2	2	14,5
LAVANDERÍA CENTRAL	0	0	0	0	0	0	0
H. PRÍNCIPE DE ASTURIAS	7	16	11	0	6	0	32
H. RAMÓN Y CAJAL	3	14	37	4	76	0	125
H. LA PAZ	3	16	13	7	0	9	32
H. LA FUENFRÍA							
H. PUERTA DE HIERRO MAJADAH.*			5	68			39
H. CLÍNICO SAN CARLOS	10	0	59	0	58	0	127
H.G. DE MÓSTOLES	0	24	33	0	6	0	51
H. SEVERO OCHOA	13	0	56	0	0	13	75,5
H.U. DE GETAFE	0	0	33	0	6	0	39
H. 12 DE OCTUBRE	23	14	34	16	32	16	112
H. CARLOS III	0	0	0	0	0	0	0
H. CRUZ ROJA	1	11	0	36	3	5	30
H. ALCORCÓN	6	0	7	0	4	0	17
TOTAL	99	133	343	140	234	45	835

Los medios jornadas, cada 2 se cuenta por 1 despido.

* En el Puerto de Hierro, 148 trabajadores de las Categorías de No Sanitario perderán su empleo el 31 de enero y unos 200 más de Personal Fijo serán trasladados forzosamente a otros centros. Los cuadros en blanco son datos desconocidos.

Fuente: CHCSA.

El Tribunal Constitucional suspende el euro por receta en Madrid

La decisión, que no valora el fondo del asunto, se mantendrá hasta que haya resolución definitiva sobre la constitucionalidad o no de la tasa



ROBERTO BLANCO TOMÁS

El Tribunal Constitucional ha decidido, en su reunión plenaria del 29 de enero, suspender la aplicación de la tasa de un euro por receta que se encontraba vigente en Madrid desde Año Nuevo.

Dicha suspensión se ha adoptado al admitir el Tribunal a trámite los recursos de inconstitucionalidad presentados contra la medida por el Gobierno del Estado y por más de cincuenta senadores del Grupo Parlamentario Socialista.

El Tribunal se reúne cada quince días, y tenía en su agenda tratar esta cuestión en la sesión del 29, siendo para este día esperada la suspensión decidida, por cuanto el pasado 15 de enero admitió también a trámite un recurso del Gobierno en este sentido para Cataluña —donde también se aplicaba el euro por receta—. La admisión a trámite lleva implícita de forma inmediata la suspensión de la medida hasta que el Tribunal resuelva. Esta decisión, por lo tanto, no conlleva valoración alguna sobre el fondo del asunto, quedando ahora que el Constitucional lo aborde, valore y tome una decisión definitiva.

En la providencia notificada, además de admitir a trámite el recurso y suspender la vigencia y aplicación del precepto impugnado desde la fecha de interposición del recurso —18 de enero de 2013— para las partes del proceso y desde el día en que aparezca publicada la suspensión en el Boletín Oficial del Estado para los terceros, el Tribunal Constitucional acordaba dar traslado de la demanda y documentos presentados al Congreso de los Diputados y al Senado, así como a la Asamblea de Madrid y a la Asamblea

de Madrid, “al objeto de que, en el plazo de quince días, puedan personarse en el proceso y formular las alegaciones que estimaren convenientes”.

El 11 de enero, el Gobierno decidió recurrir ante el Constitucional el cobro de un euro por receta médica en la Comunidad de Madrid por considerar que vulnera el principio de igualdad de los ciudadanos, y que además lo hace en un acto médico. Asimismo, cuando el Ejecutivo recurrió esta medida en Cataluña, alegaba también que el cobro del euro por receta vulneraba la ley estatal al respecto estableciendo un sobreprecio, pues la fijación del precio de los medicamentos objeto de financiación pública es competencia exclusiva del Estado, según la Constitución.

Desde un principio, consumidores y farmacéuticos han criticado esta medida de la CAM. Los primeros, por consi-

derarla un nuevo “repago” (pues ya entró en vigor otro en julio pasado) de algo ya pagado por el contribuyente a través de sus impuestos. También, por estimar que la tasa penalizaría en mayor medida a los colectivos más desprotegidos: los parados y los jubilados, a los que en este caso se añadiría uno nuevo: los enfermos crónicos. En cuanto a los farmacéuticos, desde el principio se han quejado de que la medida lo único que les iba a traer es papeleo y complicaciones burocráticas. Además, ante la oleada de objeciones de conciencia, comenzaban a temer que les pudiera tocar pagar a ellos.

Ahora todas las miradas se encuentran sobre el Gobierno de la Comunidad, que parece dispuesto a seguir tomando medidas impopulares. Ya antes de conocerse la decisión del Tribunal Constitucional, el presidente de la CAM, Ignacio González, anunciaba que su Gobierno acataría “inmediatamente” la suspensión de la medida, pero añadía —también inmediatamente— que iba a tener que revisar su efecto en las cuentas de la Comunidad “para aplicar los ajustes necesarios”, dejando así abierta la posibilidad de nuevos recortes, “tarifazos” y otras “ideas” que a buen seguro seguirán uniéndose a buena parte de la sociedad madrileña en contra de su Gobierno autonómico.

«El 11 de enero, el Gobierno decidió recurrir ante el Constitucional el cobro de un euro por receta médica en la Comunidad de Madrid por considerar que vulnera el principio de igualdad de los ciudadanos, y que además lo hace en un acto médico.



La Junta de Gobierno aprueba modificar la urbanización del paseo de Talleres

REDACCIÓN

La Junta de Gobierno de Madrid aprobaba inicialmente el 24 de enero la modificación de la urbanización del paseo de Talleres, promovida por la Junta de Compensación. Dicha modificación, que contará con un presupuesto de 2.452.342,88 euros y debería ejecutarse en diez meses, afecta a la ubicación de un centro de transformación y a la red de distribución de la energía eléctrica, así como a las conexiones de las redes de servicios proyectadas con las redes exteriores existentes.

El proyecto de urbanización del paseo de Talleres fue aprobado definitivamente por la misma Junta de Gobierno el 23 de diciembre de 2009, comenzan-

do las obras al día siguiente de la firma del Acta de Replanteo, que se produjo el 11 de mayo de 2011. En diciembre de 2011 se aprobaba el Proyecto de Reparcelación de dicho Ámbito, resultando que la ubicación prevista para el centro no era compatible con la adjudicación de las parcelas por situarse dentro de una Parcela Municipal edificable.

“Por este motivo, se ha procedido a definir una nueva ubicación para el Centro de Transformación, y con ello a la redacción de un nuevo Proyecto Específico de Red de Energía Eléctrica, estableciendo la nueva red de distribución de energía eléctrica que aporte este servicio a cada una de las parcelas resultantes”, aclaraba el Ayuntamiento en un comunicado.

Charla-coloquio sobre la Ley Wert



DÍA Y HORA: 21 de febrero, a las 17:30.
LUGAR: IES Celestino Mutis, C/ Huerta de Villaverde, 15.
PONENTES: Pilar López y Agustín Moreno.
ORGANIZAN: AMPA Celestino Mutis, Asamblea de Profesores del Celestino Mutis y Delegación FAPA Giner de los Ríos.

REDACCIÓN

El próximo 21 de febrero, en el Instituto Celestino Mutis, tendrá lugar una charla-coloquio sobre la Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa, más conocida como Ley Wert. Si quieras saber cómo va a influir esta norma en la educación de tus hijos, no dudes en acudir.

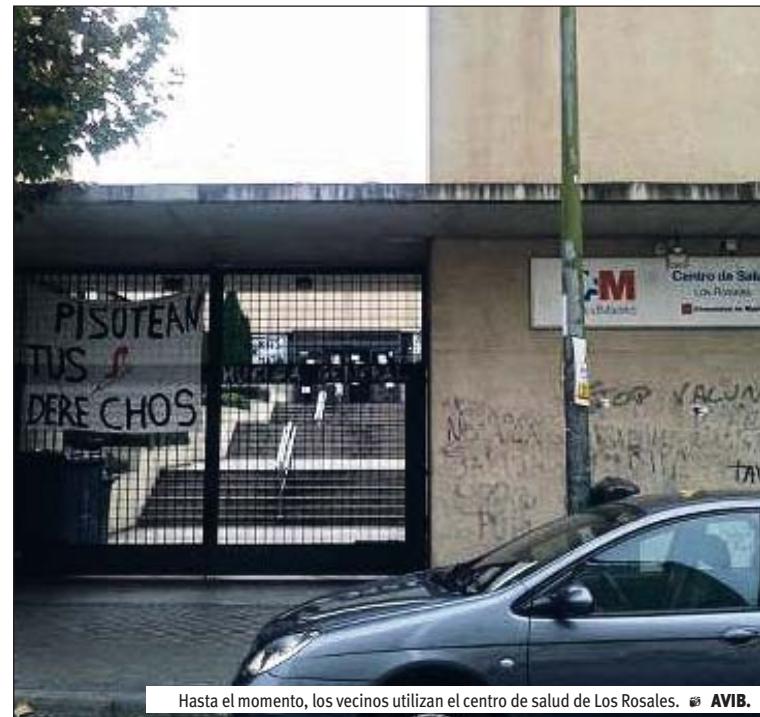
La Consejería vuelve a escudarse en la crisis para rechazar el centro de salud de Butarque

AVIB

La Comunidad de Madrid ha vuelto a contestar negativamente a la petición de que se construya un centro de salud en el barrio de Butarque. En esta ocasión ha sido como respuesta a la enmienda de edición que se presentó a la Ley de Presupuestos Generales de la Comunidad de Madrid del año 2013, donde se solicitaba que se destinaran dos millones de euros para construir el equipamiento sanitario.

Desde la Consejería de Sanidad alegan que “los vecinos del barrio de Butarque disfrutan de una atención sanitaria de calidad en el Centro de Salud Los Rosales” y que con la asignación del quinto pediatra se cumple con la proporción media de profesionales en relación a la población. La carta termina diciendo que “las actuales circunstancias de profunda crisis económica dificultan que podamos emprender nuevas actuaciones”.

Obviamente, no compartimos esta contestación. Estamos convencidos de que debemos seguir exigiendo que el barrio cuente con un centro de salud propio, y por ese motivo en la mañana del 21 de enero hemos registrado nuevos escritos dirigidos al



Hasta el momento, los vecinos utilizan el centro de salud de Los Rosales. **AVIB.**

consejero de Sanidad, a la viceconsejera de Ordenación Sanitaria e Infraestructuras y al director general de Atención Primaria. Este centro esta-

ba comprometido desde antes del inicio de la crisis, por tanto es una deuda que tiene la Comunidad de Madrid con los vecinos de Butarque.

Madrid sube de nuevo el transporte público

REDACCIÓN

El consejero de Transportes, Infraestructuras y Vivienda de la Comunidad de Madrid, Pablo Cavero, anunciaba este mes el incremento de un 3% de media en el precio del transporte público a partir de febrero, justificándolo por la subida del Índice de Precios al Consumo. Dicho incremento en el precio sería el tercero en menos de doce meses.

Una vez conocidas las tarifas definitivas, a finales de enero, hemos podido comprobar que el incremento será finalmente del 4,57%, repercu-

tiendo directamente en los usuarios habituales, puesto que recaen de forma exclusiva en los abonos de transporte.

Desde la página web ecomovilidad.net no han dudado en considerar esta subida de precios como “a todas luces excesiva”, valorando que “en general este incremento de tarifas va a suponer que los usuarios cada vez se vean menos incentivados a utilizar el transporte público. Así, cada vez pagan más por un servicio que cada vez es más escaso, al aumentar las frecuencias de paso, o al que cuesta acceder debido al cierre de vestíbulos,

como hemos señalado desde hace meses. Si la Comunidad de Madrid pretende recuperar el número de viajeros del transporte público, está totalmente claro que con estas medidas de incremento tarifario van en dirección contraria, deteriorando año tras año un servicio crucial en la movilidad de la ciudad y la región”.

MÁS INFORMACIÓN

<http://ecomovilidad.net/madrid/tarifas-abono-2013>

CareDENT
Clínica Dental

VILLAVERDE BAJO

PRECIOS MUY COMPETITIVOS CON LA MEJOR CALIDAD EN IMPLANTES

Scáner, TAC (en propia clínica, sin desplazamientos)

IMPORTANTÉ: Imprescindible para la colocación de implantes

Consultar promociones en clínica

C/ Juan José Martínez Seco, 32 (junto a Media Markt)
Tel.: 91 797 19 99 - Móvil: 625 49 28 81 - Dra. Beatriz M. Maestro

Salud dental para toda la familia: TODAS LAS ESPECIALIDADES

Tu boca habla de ti ¡¡cuidala !!

Igualamos presupuestos

Calidad 100% garantizada con

40% descuento
en todos los tratamientos

FINANCIACIÓN A SU MEDIDA

Abrimos los Sábados

Tu clínica del barrio

¡PRECIOS ANTICRISIS!

Los trabajadores del Instituto de Adicciones continuarán las movilizaciones

La recolocación de los interinos no resuelve todos los problemas planteados, manifiestan

TRABAJADORES DEL INSTITUTO DE ADICCIONES

Los trabajadores del Instituto de Adicciones, reunidos en asamblea en el encierro que llevamos a cabo en la Parroquia de San Carlos Borromeo, queremos hacer saber nuestra opinión sobre la oferta recibida por parte del ayuntamiento de Madrid, en cuanto a la recolocación de los interinos en otros dispositivos municipales.

Consideramos valorable el cambio de postura del Ayuntamiento, que, por primera vez, se muestra receptivo a los problemas del Instituto y también por primera vez propone algún tipo de solución. Sin embargo, la recolocación de los interinos no resuelve más que uno de los problemas por los cuales se está produciendo la movilización.

El objetivo principal de las actuaciones llevadas a cabo por los trabajadores es la defensa de un modelo de atención global al problema de las adicciones en la ciudad de Madrid. La recolocación de los interinos en otros dispositivos municipales y de los funcionarios en otros centros de la Comunidad supone el desplazamiento de profesionales altamente cualificados en la prevención y el trata-

miento de las adicciones, con una experiencia de entre 15 y 20 años como media, en cuya formación se ha invertido una enorme cantidad de fondos públicos, y su necesaria sustitución por profesionales inexpertos y no motivados en un ámbito tan particular como el tratamiento de las personas con adicciones.

Consideramos que el cierre o desmantelamiento del actual Instituto de Adicciones tendría como principales consecuencias:

- El incremento de la demanda de atención en los centros de la Comunidad que siguieran prestándola y, en consecuencia, el abandono temprano de los pacientes.
- La pérdida de control sobre problemas sanitarios que en otro tiempo fueron un gravísimo problema para la ciudad de Madrid y dejaron de serlo en parte gracias a la detección precoz desarrollada en los CAD: tuberculosis, hepatitis, sida, sífilis, etc.
- El incremento de problemas asociados a la adicción: delincuencia, accidentes de tráfico, conductas violentas, inseguridad ciudadana, marginalidad, etc.
- La pérdida de la respuesta inmediata, que ahora se proporciona en



TRABAJADORES IA.

los CAD, en el inicio temprano del consumo de alcohol y otras drogas, con todos los problemas que ello supone para los adolescentes y jóvenes de Madrid en el presente y todos los que se derivarán en el inmediato futuro.

Por el contrario, el mantenimiento del Instituto de Adicciones supondría la continuidad del control sobre todos estos problemas, e incluso otros que potencialmente podrían abordarse desde este modelo y que suponen nuevos desafíos para la salud pública de los madrileños (adicciones sin sustancia como adicción al juego, al móvil, a Internet,

«**El objetivo principal de las actuaciones llevadas a cabo por los trabajadores es la defensa de un modelo de atención global al problema de las adicciones en la ciudad de Madrid.**

etc.). Los CAD ya han demostrado su flexibilidad para adaptarse a los cambios en la realidad madrileña.

Como profesionales y ciudadanos de Madrid, consideramos que desmantelar una red cuya calidad y excelencia son algo internacionalmente reconoci-

do es un lujo que los madrileños no se deben permitir y que el ayuntamiento de Madrid no puede inhibirse de los costes, sanitarios, sociales y políticos, que una decisión inadecuada acarrearía en un futuro inmediato.

Por todo ello, los trabajadores del Instituto de Adicciones, reunidos en asamblea, decidimos continuar con las movilizaciones, considerando la necesidad de que los expertos en el tratamiento de las adicciones tengan voz y participación en los procesos de ajuste que deban llevarse a cabo para la readaptación del modelo a las actuales circunstancias económicas.

CENTRO VETERINARIO

Ciudad de los Angeles

TODO TIPO DE SERVICIOS



ABIERTO 24 horas

RECOGIDAS A DOMICILIO

"Caminar es salud" en el Centro Madrid Salud Villaverde



La iniciativa cuenta con dos grupos estables de unas veinte personas desde hace más de un año. **CMS VILLAVERDE.**

EQUIPO CENTRO MADRID SALUD VILLAVERDE

Desde el Centro Madrid Salud Villaverde, del ayuntamiento de Madrid y dedicado a la prevención de las enfermedades y la promoción de la salud, se realizan actividades que dan cobertura a toda la ciudadanía del Distrito, son gratuitas y no existe ningún requisito previo de acceso.

Entre estas actividades, queremos destacar la que el equipo del Centro denominada "caminar es salud". Contamos con dos grupos estables de aproximadamente 20 personas, que acuden a caminar con los profesionales del centro desde hace más de un año. La actividad consiste en paseos saludables por el Distrito, planificados con un calentamiento previo, el recorrido indicado para cada día y estiramientos para evitar lesiones. Su duración es de hora y media, los lunes (tarde) y los viernes (mañana) de cada semana. El objetivo es desarrollar los beneficios que tiene caminar para nuestra salud desde una perspectiva bio-psico-social.

¿Por qué caminamos en grupo?

Para el equipo que formamos el CMS Villaverde es fundamental valorar los aspectos sociales en igual medida que los sanitarios, por eso consideramos muy importante realizar esta actividad en grupo. ¿Qué aporta?

Genera valores sociales de convivencia, compañerismo, apoyo, motivación, seguridad y sentimiento de pertenencia.

Contribuye a la mejora de las relaciones sociales, sobre todo en personas

que se encuentran solas o que presentan más dificultades para establecer dichas relaciones.

Incentiva la continuidad en el tiempo y afianza la regularidad del ejercicio físico gracias al compromiso.

Facilita una práctica deportiva en grupo mucho más amena y divertida, siendo también más segura, frente a cualquier problema físico o de cualquier otro tipo que pueda surgir.

Promueve el hábito diario del ejercicio llegando a ser una actividad auto-gestionada en épocas estivales por los propios participantes sin necesidad del equipo del Centro Madrid Salud.

Genera iniciativas en el grupo para seguir desarrollando otras actividades en torno a la actividad física. No solo queremos caminar en grupo, sino iniciar otras actividades relacionadas con el ejercicio (baile, expresión corporal...) que una vez al mes desarrollamos.

La finalidad última es que el ejercicio físico constituya un hábito diario de igual importancia que el resto de actividades que realizamos, porque ello mejorará nuestra salud y calidad de vida.

Recomendamos la práctica de una actividad física moderada al menos 30 minutos al día, como puede ser un paseo de unos 4 km en una hora. Se debe hacer de forma regular.

Esta actividad, aunque puede ser independiente, forma parte de nuestro programa de alimentación, actividad física y salud, que pretende favorecer la adopción de hábitos saludables, estimulando y facilitando la realización de actividad física de forma regular y promoto-

viendo una alimentación sana. Por eso, realizamos talleres de educación para la salud sobre alimentación, con diferente duración y con distintos niveles de implicación y compromiso por parte de los participantes:

— Cualquier ciudadana o ciudadano interesado en conocer las bases de la alimentación saludable y actividad física, con la idea de que se pue-

CONTACTO

CMS Villaverde
Avenida de la Felicidad, 17
28041 Madrid
Metro: Ciudad de los Ángeles
Horario: 8.30 a 18.00
913188827 - 913698899
cmsvillaverde@madrid.es

den cambiar si no son adecuados.
— Personas con sobrepeso/obesidad, pues disponemos de un taller efectivo para desarrollar un cambio de hábitos en cuestiones de alimentación y actividad física, que consiga la pérdida de peso.

— Personas con antecedentes familiares de diabetes o con riesgo de padecer diabetes tipo 2, puesto que disponemos de intervenciones específicas y efectivas para evitar o retratar la aparición de esta enfermedad.

Si estás interesada o interesado, como ciudadano o entidad, en participar de nuestras actividades, contacta con el equipo del CMS Villaverde, por email, por teléfono o bien personándote en el centro.

Beneficios del ejercicio

La realización de ejercicio, aunque sea moderado, favorece la salud física y psicológica y sus beneficios son numerosos. No olvide que:

- Estimula el pensamiento positivo y aumenta la autoestima.
- Alivia la tensión y ayuda a manejar el estrés emocional.
- Mejora el insomnio.
- Aumenta el tono y la fuerza muscular.
- Mantiene la flexibilidad de las articulaciones.
- Ayuda a disminuir la presión arterial.
- Reduce el colesterol y el riesgo de padecer diabetes.
- Ayuda a controlar el apetito y el aumento de peso.
- Mejora la calidad de vida en general.



Antes de empezar se realizan ejercicios de estiramiento. **CMS VILLAVERDE.**

La Mesa de Participación Comunitaria fomenta la solidaridad vecinal

MPC ESPINILLO, OROQUIETA, ROSALES, VILLAVERDE BAJO Y BUTARQUE

Desde la Mesa de Participación Comunitaria, constituida como espacio de reflexión y actuación al que puede acudir cualquier vecino de Villaverde o entidad que desarrolle su actividad en el Distrito, se lleva trabajando, desde 2012, en el estudio de algunas iniciativas que fomenten la solidaridad vecinal en estos tiempos de pérdida de derechos y prestaciones básicas.

La Mesa está compuesta por asociaciones, entidades e instituciones públicas, y en diciembre de 2012 se valoró la necesidad de contactar con todas las entidades que recogen alimentos (parroquias y algunas asociaciones) y, a su vez, los distribuyen a las familias del Distrito que están presentando mayores niveles de necesidad y vulnerabilidad. Tras el contacto con dichas entidades, se está distribuyendo un cartel con información sobre el lugar y el procedimiento para donar y recoger alimentos en caso de necesidad.

Banco del tiempo

Otra iniciativa en estudio es la puesta en marcha de un banco del tiempo como proyecto comunitario para construir redes de apoyo vecinal donde se valora el tiempo y los conocimientos de cada persona en la misma medida, potenciando como valores positivos la necesidad de dar y recibir sin existir valor monetario alguno. Compartir es lo importante.

CONTACTO

Si se necesita más información o se quiere colaborar en su organización, ya sea como vecino o entidad, se puede contactar el siguiente correo:

madrid.espinillo.rosales@participacioncomunitaria.org



¿QUIERES MULTIPLICAR TUS CLIENTES?

El uso de códigos QR (como el que aparece en este anuncio) facilitan la conexión entre el papel y nuestra información en Internet. De esta forma tus anuncios pueden llegar a muchos más clientes potenciales.

Adelántate a la competencia utilizando la última tecnología.

Ponte en contacto con nosotros y te explicaremos cómo hacerlo.

¿Sabías que puedes cobrar con tarjetas de crédito de tus clientes con tu propio móvil o tableta? Pregúntanos.



TU VIDA ES MÓVIL

¿Realmente estás aprovechando tu móvil o tableta?

¿Estás ahorrando tiempo y dinero?

En nuestros talleres formativos te damos las respuestas



www.gestoriatecnologica.es

91 277 25 59 - info@gestoriatecnologica.es

Marea ciudadana "contra los recortes y por una verdadera Democracia"



RECORRIDO CONSENSUADO

Hasta el momento, los entes e individualidades participantes en la Marea Ciudadana han consensuado que el sábado 23F tendrá lugar una gran manifestación en la que varias columnas llegarán a Neptuno a las 18:00. Las distintas mareas y columnas confluirán previamente, a las 17:00, en cuatro puntos (Sol, Colón, Embajadores y Puente de Vallecas), para de ahí ir en gran grupo hasta Neptuno. Un grupo de trabajo concretará en breve un recorrido más largo para las diferentes columnas que confluirán en los cuatro puntos mencionados, según nos informan desde la coordinación.

se enmarcan dentro de la Marea Ciudadana, son inclusivas y no violentas, con libertad para llevar los emblemas que cada cual crea pertinentes pero con el elemento unificador del color de las mareas. De modo pacífico pero rotundo, queremos llenar las calles de color y que resulte evidente que la gente no va a tolerar más la corrupción ni estas brutales políticas de ajustes que sufrimos".

Las diversas organizaciones y colectivos participantes han consensuado un manifiesto conjunto, así como el lema "Marea Ciudadana unida contra los recortes y por la Democracia: No debemos, no pagamos" y el sublema "#23F: Marea Ciudadana contra el golpe de los mercados".

En el manifiesto, denuncian que "la presión de los mercados financieros, la deuda ilegítima creada por el propio sistema financiero especulativo y las brutales políticas de ajuste dirigidas contra la mayoría de la sociedad, junto con la corrupción y la pérdida de legitimidad de las instituciones, están causando en nuestro país la mayor crisis de la democracia de las últimas décadas". Frente a esta situación, se advierte de que "una sociedad justa y viable solo será posible si la ciudadanía se une para defender los derechos sociales por encima de los mercados y la política honesta y la justicia social por encima de los intereses de las élites financieras".

REDACCIÓN

Una gran cantidad de colectivos, mareas, movimientos, organizaciones y todo tipo de entidades se están coordinando para "exigir una verdadera Democracia y hacer frente a los recortes cada vez más drásticos de las libertades y los derechos sociales, en lo que se ha denominado la Marea Ciudadana", según se ha anunciado desde esta coordinación en un comunicado.

Todas estas organizaciones están preparando como primera acción pública una gran movilización ciudadana en todo el Estado español para el sábado 23

de febrero. "En 1981 la ciudadanía salió a la calle a expresar su rechazo rotundo al golpe de estado militar. Hoy, 32 años después, saldremos a la calle a defender nuestros derechos y a rechazar los recortes y las brutales políticas de ajuste con las que se canalizan fondos para satisfacer la avaricia de los mercados financieros y políticos corruptos", explican.

La movilización será generalizada en buena parte de las ciudades del Estado, aunque se está organizando una gran manifestación en Madrid, "que acabará en un sitio tan emblemático como la plaza de Neptuno. Estas movilizaciones, como todas las demás que

Las PAH de todo el Estado convocan manifestaciones el 16 de febrero

Anuncian un aumento de la presión social si no se aprueba la iniciativa legislativa

PAH

Con la entrega de las últimas firmas a finales de enero, la ILP por la dación en pago retroactiva, el alquiler social y una moratoria de desahucios llega a su última fase. Tras meses de movilización en las calles, las demandas de la ILP cuentan con el apoyo del 90% de la población. No podemos esperar más: hay vidas en juego.

El final de la ILP es un punto de inflexión. Las Plataformas de Afectados por la Hipoteca han agotado todas las vías democráticas para cambiar una ley injusta que perjudica a miles de familias. La dación en pago y el grito de "stop desahucios" son un clamor popular. Ha sido la PAH, la ciudadanía movilizada, la que ha puesto encima de la mesa un problema gestado por las entidades financieras con el beneplácito de Gobiernos de diferentes signos y colores. Ha sido la ciudadanía la que ha parado desahucio tras desahucio mientras el gobierno del PSOE primero y actualmente el del PP rescataban a una banca culpable de un genocidio financiero. Mientras, hacían oídos sordos y minimizaban un problema que afecta ya a más de 400.000 hogares. La solución al "problema de los desahucios" está en la ILP.

Casi un millón de firmas se entregarán al Congreso mostrando el apoyo de cientos de miles de personas a la ILP por la dación en pago retroactiva, el alquiler social y una moratoria de los desahucios. Una ILP que se propone desde aquéllos que cada día nos enfrentamos al problema, desde los que cada día luchamos contra los abusos de la banca. No es una cri-

sis: es una estafa. Es una estafa a la que miles de personas han plantado cara en estos últimos años al grito de "¡Sí se puede!". Sí se puede, y el día 16 de febrero salimos a la calle a gritarlo juntos, a exigir la aprobación de la ILP, porque con la ILP habremos agotado las escasas vías que existen en el Estado para proponer un cambio de ley. Una ley injusta que hemos desobedecido en la calle y que tiene que cambiarse en el Congreso. Pero el 16 no solo saldremos a gritar. El 16 demostraremos que no estamos dispuestas a quedarnos de brazos cruzados mientras no aprueben la ILP, punto por punto. Hemos recogido cientos de miles de firmas, la voluntad ciudadana está clara. Si el Congreso no responde, le haremos directamente responsable del sufrimiento de miles de personas y alzaremos el tono de nuestras acciones.

Repartimos su publicidad

Más de 15 años de experiencia en la zona nos avalan.



Compare precios. Sin compromiso. 91 505 30 31

Tres desahucios aplazados este mes en Villaverde

REDACCIÓN

En enero, gracias a la solidaridad vecinal, se han conseguido aplazar tres desahucios en el Distrito. El primero de ellos, que estaba previsto para el martes 22 de enero, en el número 38 de la avenida Orovilla (El Espinillo), eran en realidad dos (ambos a cargo de la Empresa Municipal de Vivienda y Suelo), pues cuando llegaron allí las personas dispuestas a apoyar a los vecinos en riesgo de perder su casa, se encontraron con que la vivienda de al lado también tenía fijado su lanzamiento para ese día. Gracias a la nutrida participación de los vecinos del Distrito, ambos desahucios fueron aplazados, uno de ellos hasta el 14 de febrero y el otro hasta el 28.

El otro desahucio suspendido este mes también estaba a cargo de la EMVS, esta vez en el número 13 de la calle Villastar (Villaverde Alto). El lanzamiento estaba previsto para el viernes 25 de enero, pero esta vez se consiguió aplazar con antelación tras negociar con la empresa.

Villaverde, por la defensa de la sanidad pública

15M VILLAVERDE

La Asamblea del 15M de Villaverde está llevando a cabo por los barrios del Distrito una serie de charlas-debate sobre la situación de la sanidad pública, de cómo afectan las privatizaciones a ésta y de la estafa del cobro del euro por receta, impartidas por personal del hospital público Doce de Octubre. Hasta la fecha se han realizado en Villaverde Alto y Villaverde Bajo, teniendo una excelente acogida, y está previsto en las próximas semanas llevarlas al resto de barrios.

En los debates, muchas personas, en su mayoría mayores, manifestaban abiertamente que se habían negado a pagar el euro por receta y apostaban por defender la sanidad pública con la misma fuerza que lucharon por mejorar la calidad de vida del Distrito, consiguiendo escuelas, centros de salud, plazas, transportes, etc., en una época en que no tenían nada, conquistas que se niegan a perder ahora.

AUTOMOCIÓN VILLAVERDE

SERVICIO OFICIAL PEUGEOT



OFERTA
INAUGURACIÓN

25%
DESCUENTO

C/ San Norberto, 25 - Tel.: 91 710 98 40

(Polígono industrial de Villaverde)

www.automocionvillaverde.com

en revisiones
periódicas al reparar
la carrocería
de su vehículo

AUTOREPARACIONES VILLAVERDE

Tel.: 91 828 55 53



15%
DESCUENTO

EN TODAS TUS
REPARACIONES

- Servicio integral
del automóvil
- Coche de Sustitución*

*según disponibilidad



www.autoreparacionesvillaverde.com

AVDA. REAL DE PINTO 114



AVIB.

Villaverde, crónica de un distrito olvidado

Una reivindicación histórica de la ciudadanía de Villaverde es el ansiado instituto, y la respuesta es una burla constante de la Consejería, con el concejal del distrito de Villaverde mirando para otro lado y haciendo caso omiso de los problemas tan graves que tiene su distrito y, por ende, sus vecinos.

Es una auténtica vergüenza: apelan a la falta de dinero por la crisis. Mentira, falso e hipócrita. Ésta ha sido la reivindicación que llevamos muchos años pidiendo a la consejería de Educación los padres y madres de Villaverde. Pues bien, el próximo día 13 de febrero volvemos a reunirnos con ellos y exigiremos una vez más la puesta en marcha del IES Nuevo Rosales y sobre todo del Bachillerato. ¡Instituto ya para Nuevo Rosales en Villaverde!

Insultan nuestra inteligencia parcheando a este distrito con improvisaciones que son más costosas para nuestros bolsillos. Quiero recordar algunos datos que creo relevantes y que ponen de manifiesto la dejadez tanto de la Consejería, por ser su competencia, como de la concejalía, por no hacer de intermediaria. Faltan equipamientos educativos, centros de salud y muchas más cosas. ¿Dónde está el IES de Nuevo Rosales prometido por la Comunidad de Madrid y reflejado en el plan de inversiones 2006-2011? ¿Dónde está el centro de salud reflejado en el mismo plan? Es una vergüenza que una Comunidad y un Ayuntamiento achaquen a la crisis la falta de sus compromisos políticos.

155.000 habitantes, más o menos, olvidados por estos dirigentes, que creen que con

su obra de Metro ya lo han hecho todo. Cuatro IES en Villaverde: IES Celestino Mutis, IES San Cristóbal, IES Ciudad de los Ángeles e IES El Espinillo. Este último es el de referencia de mi barrio, Nuevo Rosales, construido para 800 alumnos y que actualmente pasa los 1450. Un barrio con uno de los índices de natalidad porcentualmente más altos de la Comunidad de Madrid, si no el más alto. Hágase una comparativa con municipios colindantes con estos mismos habitantes y se comprobará que hay el doble de IES y centros de salud.

El concejal de distrito del PP, el señor Joaquín Martínez, nos traslada que hay cedidos 47.000 metros cuadrados para educación en Nuevo Rosales y 3.500 para el centro de salud desde hace tiempo, y que no puede hacer más. Pues si él no puede hacer más, mala representación política tenemos en Villaverde. Esperanza y Gallardón antes, y González y Botella ahora, estarán legitimados por las urnas —¡jo no!!—, pero deja mucho que desear su falta de compromiso con las clases humildes y sus necesidades. Cómo se nota que no saben ni quieren saber la necesidad tan importante de equipamientos básicos que tiene el pueblo, más en épocas de crisis. Creo que es hora de despertar de nuestro letargo. Me refiero a nosotros: los ciudadanos, los trabajadores, los que pagamos, sufrimos y sentimos en muchas ocasiones un insulto reiterado a nuestra inteligencia. Basta ya: movilicémonos y que nos escuchen, porque oír es otra cosa.

Oscar Agudo (Presidente del AMPA El Greco)



¿Quién rodea el Congreso?

Hay ocasiones en que una imagen vale más que mil palabras, y la que hoy muestra la Cámara Baja es una esperpética muestra de esta afirmación, ya que parece que el destino, con su caprichoso juego de fechas, signos y acontecimientos, desea que reflexionemos acerca de cómo hemos llegado a esta situación.

El pasado seis de diciembre los ciudadanos no pudieron acceder, por primera vez en mucho tiempo, al lugar en que deberían ver representada su soberanía, en el que se han debatido entre otros ominosos planes los "presupuestos más sociales de la historia de la democracia"—según palabras de un sonriente Sr. Montoro—. Una vez más son las vallas las responsables de acrecentar, aún más si cabe, la gran brecha entre el Parlamento y la sociedad, pero esta vez presentan una particularidad extraordinaria que lleva a plantearse la pregunta que da título a este artí-

culo. Se trata de algo a priori tan nimio como el logotipo de una empresa privada, perteneciente al gran capital de la construcción, que aparece en esas altas murallas que hoy desafían a los transeúntes, ahí, inamovibles, a los pies de la escalinata del Congreso.

Y es que en ocasiones como ésta, con esos patéticos guños con que nos obsequia la fortuna, se antoja fácil deducir las causas reales de la profunda crisis que padecemos. Una crisis ya no solo económica, sino de soberanía, de liderazgo y, en definitiva, de valores que tomábamos por inmutables.

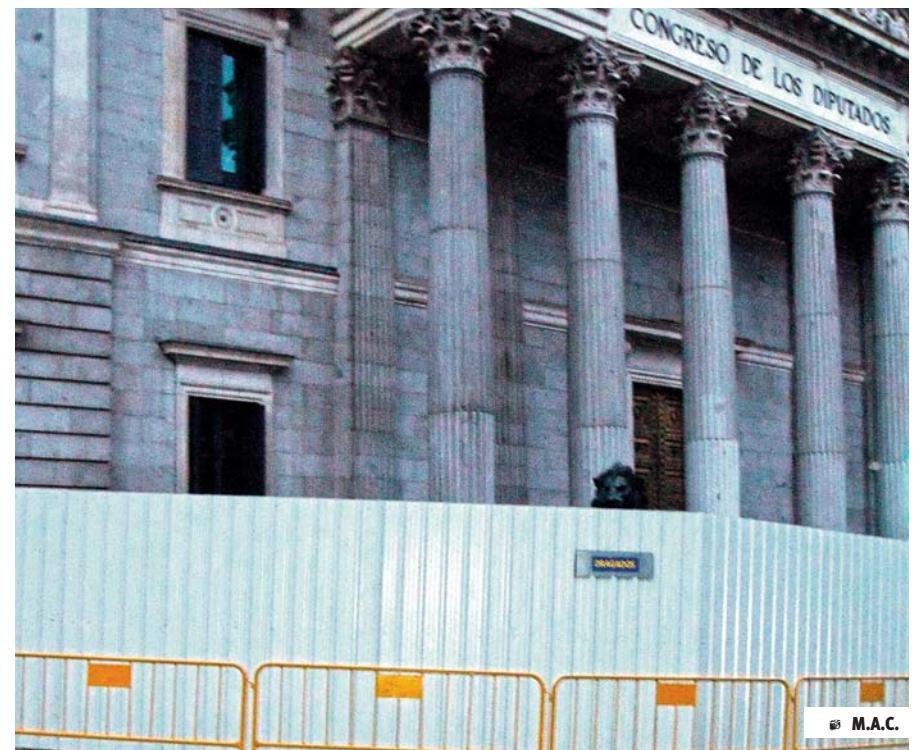
Véanlo los lectores como un modelo alegórico de lo que fue, es y será, si nadie lo remedia, el rumbo de este país.

Miren con ojos diferentes la realidad que nos rodea, vean cómo esas vallas parecen oprimir con fuerza el Parlamento, cómo los poderes públicos han sucumbido ante la imposición del capital, mi-

ren... ¡cómo rugen los leones!, asomando tímidamente sus testas por encima del cercado, intentando escapar infructuosamente del circo donde ven, sesión tras sesión, vulnerados los principios que ellos representan: el valor y la fuerza del pueblo, la verdad.

Y es de temer, refiriéndose ahora al futuro, que esta situación no amainará hasta que esas tiránicas vallas impuestas por el capital dejen de oprimir y coaccionar a los garantes del poder, cada vez menos público y más privativo de los índices y mercados, ¡tan deshumanizados! Cuando ocurra que quienes ostentan la representación de la sagrada soberanía se liberen de esas cadenas y empiecen a ejercer con valor en sus decisiones, velando por sus electores, barriendo los intereses de especuladores y banqueros. Hasta que eso suceda, los leones seguirán rugiendo amargamente, tras las vallas del Congreso.

M.A.C.



INFORMÁTICA REPARACIÓN DE ORDENADORES A DOMICILIO



**SYS
MAD**
TELÉFONOS
656 90 22 30
678 39 06 62

DESPLAZAMIENTO Y DIAGNÓSTICO **GRATIS**

TU TIENDA ON-LINE

WWW.SYSMAD.COM

OFERTA CURSO + PORTÁTIL

¿Quieres aprender informática?
¿Tu ordenador va muy lento?
¿Estás harto de los virus?

600€

Curso de "SOFTWARE LIBRE"
UBUNTU, OFIMÁTICA (OpenOffice), INTERNET

APÚNTATE YA en www.sysmad.com

Plazas limitadas





Desde esta redacción entendemos Distrito Villaverde como un medio participativo. Por ello, queremos establecer contacto directo con nuestros lectores para que la información fluya en ambos sentidos. Estamos interesados en conocer tu opinión, tus inquietudes, las cosas que te preocupan... En definitiva, queremos oír tu voz, y para ello te "damos la vez". Escríbenos a redaccion@distrivillaverde.com y hazte oír.

Recortes, ajustes y reajustes

En este escrito no voy a decir nada que no sepa todo el mundo, pero como existe el "derecho al pataleo", aunque sea implícitamente, yo también quiero expresar mi opinión.

Sabemos por qué tenemos esta crisis y quiénes han sido y son los culpables, que en general se han salido "de rositas". Los que antes de la crisis tenían el dinero, lo siguen teniendo, y además aumentado. Pues bien, ¿hay que seguir aguantando? Me temo que sí.

Y no quedará la cosa en la situación en que estamos. Día tras día "los de arriba" nos bombardean con sus proyectos y medidas, hirientes para el ciudadano normal. Ya es cabrante que lo único que pretendan es arreglar las grandes cuentas del Gobierno, las autonomías, ayuntamientos, bancos... Y los ciudadanos, ¿qué? No son culpables de nada, excepto de ser bastante idiotas y capaces de aguantar todas las barrabasadas que les están haciendo.

Hace pocos meses alguien decía (yo nunca lo creí): "nosotros no subiremos los impuestos y mucho menos el IVA" ... *No comment.*

En una época pasada, decía Cicerón: *Quosque tandem, Catilina? (¿hasta cuándo, Catilina...?)*, dirigiéndose a su adversario político, cuando ya estaba harto de sus triquiñuelas.

La riada actual de recortes, ajustes e impuestos no tiene fin. Y los que tie-



«Que políticos, banqueros y financieros dejen de "chupar del bote" y suelten el dinero que han robado, para que puedan arreglarse, aunque solo sea en parte, las vidas de los ciudadanos.

nen la sartén por el mango no paran de agobiarnos, no descansando en su empeño ni los fines de semana.

Parece que tiene que haber una gran revolución en todo el mundo. Esperamos que sea incruenta. Está claro que esto no puede continuar así. Que

políticos, banqueros y financieros dejen de "chupar del bote" y suelten el dinero que han robado, para que puedan arreglarse, aunque solo sea en parte, las vidas de los ciudadanos.

¡Viva la gente corriente!

Ubaldo Gómez Martín

Indicios de cambio

D espués de mucho tiempo, yo, que veo la cosa económica y política bastante negra, observo con algún optimismo lo que parece ser un cambio de rumbo en lo que es el porvenir de este distrito de Villaverde, que, aunque obrero, siempre funcionó bastante bien, tanto en lo laboral como en la cuestión comercial y, si nos remontamos unos años atrás, también en lo que a la situación industrial se refiere.

Digo esto al observar algunas reparaciones en la vía pública y, lo que

es más importante, la apertura de nuevos establecimientos, en su mayoría de hostelería, lo que supone nuevos puestos de trabajo y la satisfacción para los transeúntes al contemplar nuevos escaparates iluminados frente a los clásicos carteles de "se vende" o "se alquila".

Ojalá sea esto el principio de una nueva etapa para el barrio frente al problema del paro, de los recortes y de la desorientación ante un distrito que parecía venirse abajo poco a poco.

Francisco Herranz González



Derecho a la prestación por desempleo de las empleadas del hogar

Se dice que hoy en día vivimos en una sociedad democrática en la que todos tenemos los mismos derechos, sin embargo cada día veo que eso no es más que un dicho que en poco o nada se parece a la realidad. Un ejemplo de ello son las empleadas del hogar, que, pese a que su trabajo no está exento de riesgos y que es tan necesario como otros, no tienen derecho a prestación por desempleo. ¿Somos trabajadoras de segunda? No, pero así nos tratan, negándonos un derecho que nos corresponde. Y no somos las únicas: los autónomos tampoco lo tie-

nen. Es injusto: todo trabajador, ya sea por cuenta propia o ajena, debe tener derecho a esa prestación, pero no es así. He leído recientemente que quieren equipararnos con el resto de trabajadores de aquí a 2019... ¿Por qué esperar? ¿Es que acaso no llevamos

ya décadas esperando? Hemos sido tan infravaloradas que hasta junio del año pasado no fue obligatorio por ley asegurarnos. Esto no debe seguir así: queremos estar como el resto de trabajadores este mismo año. Basta de desigualdad.

He creado una petición en Change.org para cambiar esta situación que necesito que se firme y se difunda. Éste es el enlace: www.change.org/es/peticiones/empleadas-del-hogar-derecho-a-la-prestaci%C3%B3n-por-desempleo-de-las-empleadas-del-hogar.

Maria Jesús Escobedo Barrera



CONSULTA DE PSICOLOGÍA

- **TERAPIA PARA NIÑOS:** Dificultades en el aprendizaje, fracaso escolar, desobediencia, falta de autoestima, miedo a la oscuridad...
- **TERAPIA FAMILIAR:** Mediación en conflictos, problemas de comunicación, separaciones...



1ª consulta
informática gratuita
20 €/sesión

Dña. P. García Maldonado - Tel.: 655 844 726

BOLSOS DOMINGO

- Maletas
- Cinturones
- Monederos
- Artículos de piel



- ★ Mochilas
- ★ Paraguas
- ★ Tirantes
- ★ Billeteros

c/ Villastar, 2 Villaverde Alto
Tel.: 91 798 65 31

HERBOLARIO PORTAL OFERTAS



- ✓ DIETÉTICA
- ✓ PRODUCTOS SIN GLÚTEN
- ✓ PRODUCTOS PARA DEPORTISTAS
- ENCARGOS

C/ Doctor Pérez Domínguez, 12.
Tel: 91 505 11 74
Pº. Alberto Palacios, 56.
Tel.: 91 505 06 66

CLÍNICA DE ESPECIALIDADES DENTALES
25 ANIVERSARIO
SÍ, CUMPLIMOS 25 AÑOS EN EL BARRIO
GRACIAS A VOSOTROS
DESCUENTOS del 20 al 25 %
» Paseo Alberto Palacios, 46 - Tel.: 91 797 28 40 «

EXTINTORES MONTOYA, S.L.
DETECCIÓN DE INCENDIO Y MONÓXIDO
EXTINTORES
SEÑALES
MANTENIMIENTOS E INSTALACIONES
Comunidades - Empresas - Particulares
C/Valle de Tobalina,20 Nave 11
28201 MADRID
www.extintoresmontoya.com ext@extintoresmontoya.com
Descuentos en material nuevo presentando este cupón

BOLSOS DOMINGO
• Maletas
• Cinturones
• Monederos
• Artículos de piel
★ Mochilas
★ Paraguas
★ Tirantes
★ Billeteros
c/ Villastar, 2 Villaverde Alto
Tel.: 91 798 65 31

■ BALONMANO

Ocho jugadoras del BASE Villaverde, campeonas de España de balonmano



El club del Distrito contribuyó a la selección de Madrid juvenil femenina con la mitad de la plantilla. Podrían haber sido incluso más

ALBERTO PIÑERO
@PINEROALBERTO

El balonmano está más en boga que nunca en nuestro país en este mes de enero, siendo anfitrión del Mundial masculino donde tantas alegrías están brindando Los Hispanos". Pero también a Villaverde han llegado las buenas noticias en esta disciplina deportiva. Concretamente, al club de referencia del distrito, el BASE Villaverde. Acostumbrados a los éxitos a nivel regional y nacional, esta vez pueden congratularse de haber logrado un nuevo hi-

to para el balonmano, contribuyendo con nada menos que ocho jugadoras a la selección de Madrid que recientemente se ha proclamado campeona de España en categoría juvenil femenina.

Nada menos que la mitad de la selección madrileña procedía del BASE Villaverde. Concretamente, Carmen Campos, Andrea González, Judith Fernández, Susana Urdiales, Natalia Montilla, Natalia Sánchez, Alicia Pernas y Lorena Montilla, que contribuyeron decisivamente a que el título nacional se quedara en la Comunidad

de Madrid después de batir en la final a la selección de Euskadi (24-36). Previamente, habían eliminado ya al combinado de Galicia en semifinales, y a Castilla y León en cuartos de final. Líderes del grupo de clasificación, la selección madrileña cerró el torneo sin perder ni un partido, habiendo cedido apenas un empate ante el cuadro de Canarias.

La hazaña del BASE Villaverde de contribuir con media selección de Madrid podría haber sido aún mayor además. Y es que solo el infortunio de una lesión impidió que Nerea Nieto

no fuera la novena convocada desde el club del Distrito.

Tal es la supremacía en la categoría que, en el último partido de la liga regular en el mes de enero, se dio la curiosa circunstancia de que en el encuentro entre BM Alcobendas y BASE Villaverde estaban en liza nada menos que trece de las jugadoras campeonas de España con la selección de Madrid. Eran los dos primeros equipos de la clasificación, además de campeón y subcampeón el año anterior. Bendita supremacía para el BASE Villa-

La liga de fútbol sala de Marconi, viento en popa

La iniciativa, organizada por SysMad, es un acontecimiento destacado en el barrio

ROBERTO BLANCO TOMÁS

Con seis jornadas disputadas, la liga de fútbol sala de Marconi se ha convertido ya en uno de los acontecimientos destacados del barrio. Esta iniciativa nació fruto de la inquietud de David Vargas y Miguel Nieto, socios fundadores de SysMad, empresa de servicios informáticos local, con el objetivo de pasar un buen rato, disfrutar del deporte y proporcionar a los vecinos una actividad para compartir juntos. A juzgar por los comentarios en el foro de la web del campeonato, lo han conseguido con creces, obteniendo además el apoyo de la Asociación de Vecinos

Residencial Resina y de comercios del barrio como La Alegría, que ofrece descuentos a los participantes.

A punto de disputarse la séptima jornada, lidera la clasificación el equipo FMK con 18 puntos, seguido de Los Culeones con 15, y con Marconi Team y Villaverde en 3º y 4º puesto empatados a 9 puntos, quedando por delante el primero de ellos con 32 goles a favor frente a los 22 del segundo. Desde Distrito

Villaverde saludamos esta iniciativa y felicitamos a organizadores y participantes, animándolos

a seguir disfrutando de este emocionante campeonato, que seguiremos de cerca.



MÁS INFORMACIÓN
■ <http://futbolsalamarconi.webnode.es>

■ BALONMANO

La Caja Mágica, sede del Mundial de balonmano

Albergó los cinco partidos de la selección española en la fase preliminar, con un balance de cuatro victorias y una gran asistencia de público

ALBERTO PIÑERO
@PINEROALBERTO

El fútbol ha dejado espacio en este mes de enero para que el balonmano se cuele en las vidas de los aficionados españoles al deporte. Y es que el Mundial masculino en categoría absoluta se ha celebrado en estas fechas en territorio español, siendo Barcelona, Guadalajara, Granollers, Sevilla, Zaragoza y Madrid las sedes anfitrionas del campeonato.

Concretamente en Madrid, la sede elegida para los partidos de dicho Mundial ha sido la Caja Mágica, lindando con el distrito de Villaverde.

El megalómano recinto acogió además todos los partidos de la fase preliminar del grupo de España, encuadrada también con Croacia, Hungría, Egipto, Argelia y Australia.

El balance en la Caja Mágica fue más que satisfactorio para "Los Hispanos". Primero, porque hubo una gran afluencia de público. Pero también por los resultados, con cuatro victorias que le sirvieron para clasificarse a los octavos de final. Dejando además una sobrecogedora goleada contra Australia, y tres partidazos ante Egipto, Hungría y, sobre todo, Croacia, una de las selecciones favoritas.



■ WWW.HANDBALLSPAIN2013.COM

BREVES DEPORTES FEBRERO 2013

■ Llegado prácticamente el ecuador de la competición entre los equipos de fútbol federados del Distrito, el Villaverde-Boetticher presenta un esperanzador cuarto puesto en el Grupo II de la Preferente madrileña, a escasos dos puntos del líder y de los puestos de ascenso a Tercera División.

■ Mientras tanto, en el Grupo III de la Primera Regional madrileña, la situación es radicalmente opuesta para el Ciudad de los Ángeles. No obstante, aunque está a sólo tres puntos de los puestos de permanencia, finaliza el mes de enero como antepenúltimo.

■ En el Grupo V de la Segunda Regional se reparten los roles entre la nutrida representación. El San Cristóbal de los Ángeles marcha líder, con el Racing Villaverde tercero, a sólo un punto. Mientras, el Villaverde-Boetticher B marcha en la zona templada de la clasificación, con el Villaverde Bajo duodécimo a solo dos puntos de los puestos de descenso.

Nutrición y deporte



Para obtener satisfacción y beneficios del ejercicio físico, la alimentación debe ser muy equilibrada y proporcionar el combustible adecuado para que la máquina de nuestro cuerpo funcione suavemente sin quemarse.

Las células musculares requieren para su actividad energía, que obtienen de la combustión de los principios inmediatos ingeridos con la dieta y almacenados por el organismo. Al igual que un automóvil, nuestras células necesitan un aporte continuo de combustible para funcionar. Por suerte, la naturaleza está perfectamente diseñada para que no sea necesario comer sin descanso, incluso cuando forzamos la máquina haciendo deporte.

Nuestro organismo dispone de tres tipos de depósitos de material combustible, cada uno con una función que cumplir. El más abundante de ellos es la grasa del tejido adiposo, con una capacidad ilimitada de almacenamiento.

Los depósitos grasos se producen a partir de los lípidos (grasas) y los carbohidratos (azúcares) de la dieta, siendo más saludable para el organismo llenar sus depósitos de los carbohidratos que de las grasas. Se utiliza como fuente de energía para realizar esfuerzos moderados y prolongados y para mantener una actividad normal siempre que no sea excesiva.

El siguiente depósito por orden de abundancia es el glucógeno muscular, carbohidrato que se almacena con agua en los músculos. La capacidad de almacenamiento es limitada, entre 200 y 300 gramos para un adulto, y aumenta con el entrenamiento. Se produce a partir de los carbohidratos de la dieta. Las células musculares utilizan estos depósitos como fuente rápida de energía.

Nuestro cofre más preciado es el glucógeno hepático, semejante al glucógeno muscular, producido a partir de los carbohidratos de la dieta y al-

macenado en el hígado de una forma muy limitada (alrededor de 110 gramos para un adulto). Se encarga de mantener el nivel de glucosa en sangre, evitando sucumbir ante una inesperada hipoglucemia, la conocida "pájara" de los deportistas. Para poder almacenar y luego utilizar estas reservas, la función pancreática tiene que funcionar perfectamente.

Si eres deportista, seguro que te gusta resistir mucho sin cansarte, y si

haces marchas en bici o a pie, no te gustará quedarte "descargado" del resto de los compañeros. La clave está en tener unas buenas despensas de glucógeno y hacer una buena gestión del mismo. La despensa la puedes llenar entrenando y comiendo carbohidratos de bajo índice glucémico como cereales integrales cocidos y leguminosas. Puedes hacer una buena gestión evitando comer carbohidratos de alto índice glucémico: azúcar, miel, patatas, zumos de frutas, pan blanco, bolería, etc. Estos alimentos elevan bruscamente la concentración de insulina, haciendo que la mayor parte de la glucosa se almacene como grasa e impiéndio su utilización.

Cuantos más carbohidratos metabólicos, más vitaminas del grupo B necesitas. La deficiencia de estas vitaminas origina una disminución del metabolismo aerobio, de aquí el peligro de consumir carbohidratos refina-

dos. Un consumo de 500 g/día de cereales integrales en grano garantiza los aportes de vitamina B. Si no eres consumidor habitual de cereales integrales, no te vendría mal una cuchara de levadura de cerveza al día para asegurar estas vitaminas.

Las necesidades de hierro de los deportistas son ligeramente superiores a las de los demás. Este mineral es requerido por las enzimas respiratorias de las mitocondrias, y además se necesita para la formación de la hemoglobina que transporta el oxígeno al músculo para realizar la combustión. No olvides incluir en la dieta legumbres, algas, cereales integrales, semillas, verduras de hoja verde, pescado y algún molusco bivalvo.

Muchos deportistas toman café para rendir más. La cafeína estimula la producción de adrenalina, y ésta a su vez favorece la liberación de las grasas de sus depósitos, conservando los depósitos de glucógeno. Pero cuidado si sudas mucho: el café es diurético y te puede hacer perder demasiados líquidos. Una buena alternativa al café es el guaraná, que se comercializa en polvo o en pastillas. La cafeína que contiene se encuentra combinada con taninos, lo que le permite ejercer una acción prolongada en el tiempo. Si quieras participar en un evento deportivo pero en ese momento te encuentras bajo de tono, el ginseng ejerce una acción tónica y estimulante de manera suave y progresiva, favoreciendo la capacidad de adaptación del organismo a situaciones de estrés físico o psíquico.

Pero no lo olvides: todos son estimulantes, no debes abusar de ellos, de lo contrario cada vez necesitarás cantidades mayores para obtener el mismo resultado.

PABLO MARÍN SERRANO
TERAPEUTA NUTRICIONAL
TÉCNICO EXPERTO EN DIETÉTICA
Y NUTRICIÓN
EXPERTO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA



Los implantes dentales

¿QUÉ SON LOS IMPLANTES DENTALES?

Los implantes son raíces artificiales de titanio que se colocan en el hueso maxilar y mandibular con el fin de sustituir las raíces de las piezas dentales perdidas, lo cual nos permite reemplazar la pieza natural por una pieza artificial de mejor funcionalidad e igual o mejor estética.

¿QUÉ SON LOS IMPLANTES INMEDIATOS? ¿PUEDO COLOCARME LOS IMPLANTES EN EL MOMENTO DE QUITARME LOS DIENTES O DEBO ESPERAR?

Los implantes inmediatos son aquéllos que se colocan en el mismo día de la extracción de la pieza dental.

En caso de existir infección o haberse producido alteraciones de la calidad o cantidad del hueso, es aconsejable esperar un tiempo y evitar la ciru-

gía con "implantes inmediatos". Habrá que esperar a que el lecho óseo se normalice, pues de lo contrario puede comprometerse la fiabilidad del tratamiento. En estas situaciones, cuando el caso lo requiere por necesidades estéticas o funcionales, se puede confeccionar una prótesis provisional, fija o removible, que le permita sobrellevar el tiempo de espera de forma confortable.



El Centro Dental Alemán, es experto en la cirugía atraumática con implantes. Somos pioneros en la colocación de implantes sin incisión en la encía y sin necesidad de dar puntos, lo que favorece una cómoda y rápida recuperación para el paciente.

El Centro Dental Alemán cuenta con el más novedoso sistema radio-diagnóstico

para la colocación de implantes, como es el **TAC (escáner)**. De gran importancia para la realización de las cirugías.

Las estadísticas muestran entre un 95-98% de éxito con el tratamiento de implantes. No tenerla en cuenta en la elaboración de un plan de tratamiento rehabilitador sería privar al paciente de una opción de excelencia.

www.centrodentalaleman.com

**INFÓRMENSE GRATUITAMENTE
EN EL CENTRO DENTAL ALEMÁN**

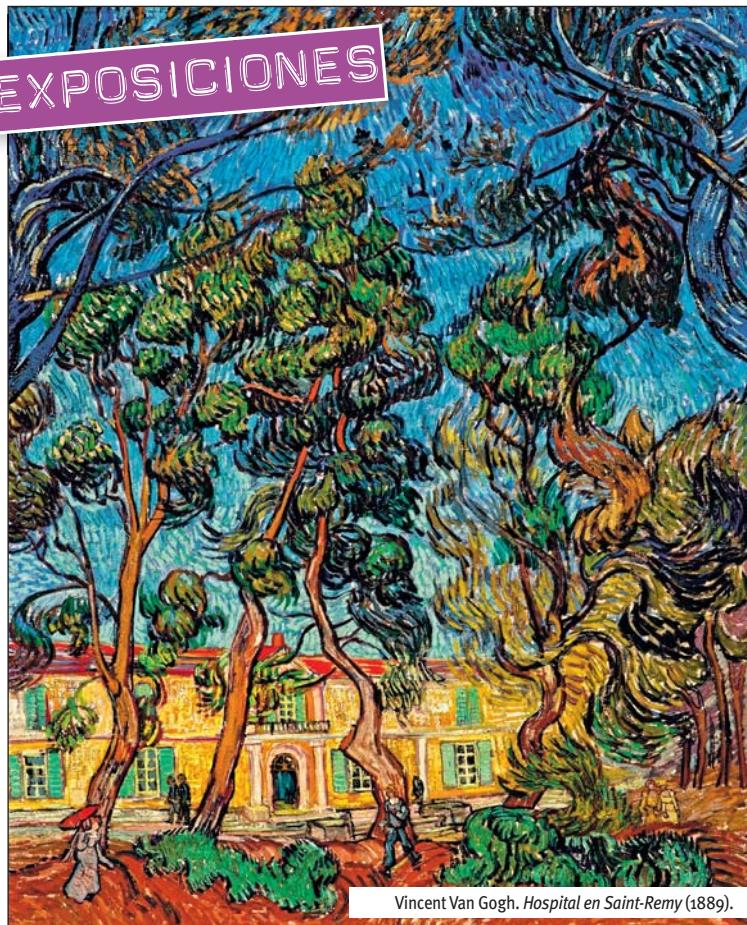
C/ Andrea Jordán, 13.
Tel.: 91 710 91 10 - 91 710 91 11

CASO CLÍNICO: Fractura de un Incisivo lateral por traumatismo y su rehabilitación con implante.

Madrid termina el invierno abrazando el Impresionismo

Dos exposiciones nos permitirán hasta mayo acercarnos a este estilo

EXPOSICIONES



Vincent Van Gogh. Hospital en Saint-Remy (1889).

REDACCIÓN

Hasta el mes de mayo, podremos visitar en Madrid dos atractivas exposiciones que nos permitirán acercarnos al Impresionismo, estilo crucial en la historia del arte que, en el siglo XIX y coincidiendo con el nacimiento de la fotografía, comenzó a cambiar decisivamente la pintura alejándola de la figuración y abriendo la puerta a los movimientos de vanguardia.

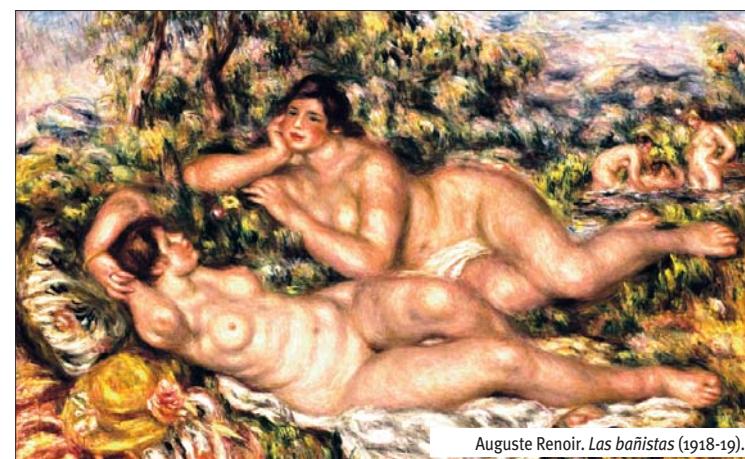
Impresionismo y aire libre. De Corot a Van Gogh

Analizar el papel de la pintura al aire libre como motor de la renovación plástica del siglo XIX es el objetivo principal de esta exposición. En general, tendemos a relacionar la pintura al aire libre con el Impresionismo, pero, cuando Monet, Renoir, Sisley o Pissarro empezaron a exponer sus obras en el estudio del fotógrafo Nadar, en 1874, la pintura en *plein air* llevaba ya casi un siglo de desarrollo. Los estudios al aire libre constituyeron, de hecho, parte fundamental de la formación del pintor de paisajes desde fines del siglo XVIII. Más tarde, convertida en eje del Naturalismo, su potencialidad renovadora se extendió hasta finales del siglo XIX. La muestra reúne alrededor de 100 obras en un arco cronológico que va desde

1780 hasta 1900, aproximadamente; desde los iniciadores del paisaje al aire libre, como Pierre-Henri de Valenciennes y Thomas Jones, a artistas como Turner, Constable, Corot, Rousseau, Courbet, Daubigny y todos los grandes maestros del Impresionismo, hasta llegar al cambio de siglo con Van Gogh o Cézanne, entre otros muchos nombres imprescindibles.

Impresionistas y postimpresionistas

Esta exposición presenta, a través de 78 grandes obras maestras del Museo d'Orsay, el desarrollo del final del



Auguste Renoir. Las bañistas (1918-19).

LIBRO DEL MES

“Mejor Manolo”

■ Elvira Lindo. Seix Barral, 2012. 192 págs.

El célebre *Manolito Gafotas* regresa con un nuevo episodio de la serie galardonada con el Premio Nacional de Literatura Infantil y Juvenil. El mundo ha cambiado en estos diez años, *Manolito* ha crecido. Por sus páginas desfilan todos los personajes que han dado color a la colección: su madre Cata, su padre Manolo, el abuelo Nicolás, su hermano menor, conocido como el *Imbécil* y destronado por la nueva hermanita, la *Chirli*, la *sita Asunción*, el *Orejones*, el chulito Yihad... La inimitable mirada de *Manolito Gafotas* ilumina nuestra realidad (la del mundo mundial) con la agudeza y la frescura de siempre.



Nace Redvillaverde, web automática de noticias de las entidades del Distrito

GENTE DE VILLAVERDE

Las nuevas tecnologías facilitan enormemente la comunicación, el intercambio de propuestas y el debate. Todos tenemos páginas web a través de las cuales comunicamos nuestros proyectos, comentamos noticias o fomentamos el debate en red.

No obstante, aunque internet favorece la transmisión de información, dificulta la elaboración conjunta de propuestas, el desarrollo de propuestas colectivas. Todos tenemos nuestra información en la red, pero es difícil intercambiar entre nosotros opiniones y proyectos. Es difícil que un vecino de Villaverde pueda informarse en un solo sitio de lo que hacen todas las entidades de Villaverde que luchamos por mejorar el Distrito.

Detectada esta carencia, hemos creado www.redvillaverde.es Un espacio no partidista en el que un vecino de Villaverde pueda ver qué está pasando

en nuestro Distrito de un vistazo.

Redvillaverde es una web automática que difunde todas las noticias que publican todas las entidades de Villaverde. De forma simple, podríamos decir que es un índice de lo que cada entidad publica. El único requisito es que vuestra web tenga activa la sindicación mediante RSS. Si entráis en la web, veréis que aparecen todas las noticias publicadas por orden cronológico. No habrá publicidad ni una noticia será más o menos importante según quién la publique. Las noticias redirigen a la web de la entidad que publicó la noticia.

Esperamos que la iniciativa sea de vuestro agrado. Os animamos a visitar la web y a difundirla entre vuestros vecinos para lograr un Distrito Villaverde 2.0.

MÁS INFORMACIÓN

www.redvillaverde.es

Entierro de la Sardina 2013 con La Incolora

A.V. LA INCOLORA

Un año más celebraremos el tradicional Entierro de la Sardina, y de nuevo este año los gastos son costeados íntegramente por la asociación vecinal La Incolora. Como es costumbre en estas fechas, los recortes son la excusa perfecta para intentar eliminar la participación del vecindario. Os animamos a demostrar que realmente los que son imprescindibles son ellos y que sobre todo donde habría que recortar es en sus sueldos, ya que la gestión del Distrito se realiza desde el ayuntamiento central.

Participa en el tradicional entierro de la sardina, entierro que queremos hacer extensivo a la corrupción, la discriminación, la intolerancia, el abuso de poder, el sectarismo, la desigualdad, la xenofobia, la indiferencia, la ignorancia, la violencia, la pobreza, el hambre...

■ **Cuándo:** miércoles 13 de febrero de 2013. 19:00 h.

■ **Organiza:** Asociación Vecinal La Incolora y Servicio de Dinamización Vecinal.

■ **Itinerario:** C/ Acebes 6, paseo de



Talleres, Avda. Real de Pinto, C/ Doctor Pérez Domínguez, Pº Alberto Palacios, C/ Las Moreras, y finalizará en el Parque Huerta del Obispo con la quema de la Sardina.

■ **Si quieres participar, pásate por la Asociación.**



FACUA Madrid celebra la suspensión del "euro por receta"

El Tribunal Constitucional atiende el recurso del Gobierno central por el que se suspende el cobro de la polémica tasa

FACUA celebra la retirada cautelar de esta tasa, tras la admisión a trámite del recurso del Gobierno por el Tribunal Constitucional, al considerarla inconstitucional e injusta, contra la cual viene haciendo una llamada a la insumisión ciudadana tras su implantación en las comunidades de Madrid y Cataluña.

La asociación valora positivamente la respuesta ciudadana ante una medida que supone un nuevo repago y un atentado contra el sistema público de salud tal y como lo conocíamos hasta ahora, que atenta contra la equidad y la igualdad en el acceso a los medicamentos.

Carta informativa

FACUA Madrid remitió este mes una carta a sus asociados en la que les señalaba cuáles eran las consecuencias legales del impago de esta tasa: el montante global del importe que teóricamente habría de abonarse por no hacerlo en periodo voluntario ascendería a una cantidad de 1,25 céntimos por cada receta impagada.

En todo caso, la cantidad máxima que se podría exigir por cada receta hasta un máximo de 72 sería la de 1 euro más 20 céntimos por recargo de apremio, más 5 céntimos de interés legal por cada año (si el

interés legal fuera del 4%), más 50 céntimos de sanción: un total de 1,75 euros por receta impagada.

FACUA Madrid recuerda que, aunque la Administración autonómica puede poner en marcha un procedimiento de embargo, reclamar por esta cantidad sería más que desproporcionado y podría suponerle un coste mucho mayor para las arcas públicas.

Así lo estipula la Orden de 4 de febrero de 2010, de la Consejería de Economía y Hacienda de la Comunidad de Madrid, que señala que serán anuladas y dadas de baja en contabilidad aquellas deudas cuyo importe pendiente de ingreso "a fecha fin de pago en periodo voluntario sea inferior a 6 euros".



FACUA Madrid alerta de que los supuestos descuentos que ofrecen las eléctricas encarecen la factura hasta un 11%

Un informe elaborado por la asociación destapa la publicidad engañosa del sector y las prácticas fraudulentas en las que incurren sus comerciales

FACUA Madrid ha realizado un análisis sobre las ofertas de Iberdrola, Endesa, Gas Natural Fenosa, HC Energía y E.On frente a la Tarifa de Último Recurso (TUR) fijada por el Gobierno desde enero.

Las trampas de las eléctricas:

— **Gas Natural Fenosa** ofrece un descuento del 15% sobre la TUR del término de potencia el primer año, lo que representa un ahorro de 1,53 euros mensuales para un usuario con 4,4 kW (la más frecuente). La trampa es que está condicionado a la contratación de un servicio de asistencia de averías eléctri-

cas y de electrodomésticos que cuesta 4,44 euros al mes.

— **Endesa** también ofrece un descuento del 15% sobre el término de potencia establecido en la TUR el primer año. Pero el ahorro no existe, porque obliga a contratar un servicio de asistencia eléctrica que durante los primeros doce meses cuesta 1,99 euros. Así, la factura del usuario medio se hincha un 0,6% (0,46 euros al mes).

— **Iberdrola** tiene una tarifa idéntica a la TUR, en cuyos contratos cuela un denominado "servicio de protección de pagos" que cuesta 0,96 euros al mes, hinchando la

factura del usuario medio un 1,2%.

— **E.On** oferta un 12% de descuento sobre el término de potencia fijado en la TUR, pero está condicionado a pagar 1,91 euros mensuales por un servicio de asistencia en el hogar. Así que el recibo del usuario medio sube un 0,9% (0,69 euros al mes).

— **HC Energía** es la única de las cinco compañías que ofrece un descuento en el precio de la energía consumida, aunque es de solo un 2% con respecto a la TUR. Está condicionado a que el usuario renuncie a recibir la factura en papel y acceda a ella de forma electrónica. Para el usuario medio, el ahorro representa el 1,7% (1,40 euros al mes).

RECICLANDO 1 BOTELLA DE VIDRIO AHORRAS LA ENERGÍA QUE CONSUME UNA BOMBILLA DURANTE 4 HORAS

ECVIDRIO
ASOCIACIÓN SIN ÁNIMO DE LUCRO
[f/recyclavidrio](#)

FMM
FEDERACIÓN DE MUNICIPIOS DE MADRID

EM
La Suma de Todos
[www.madrid.org](#)

**LA VIDA EN DIGITAL**

Sección por CARLOS GÓMEZ CACHO

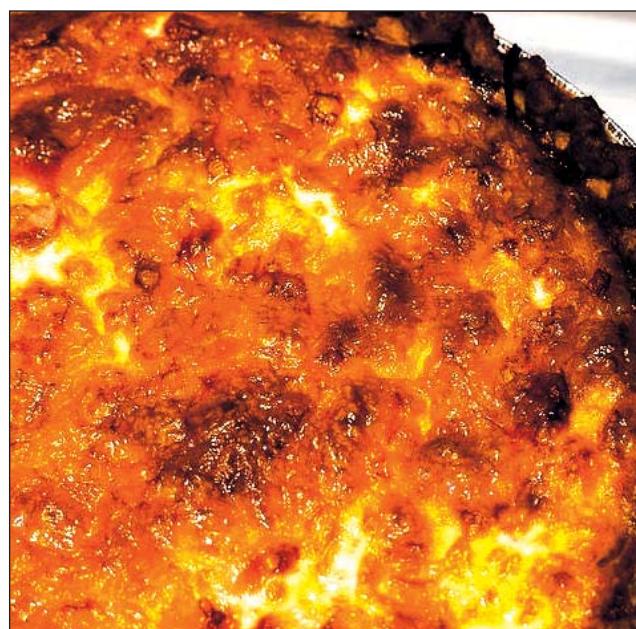
Adiós MSN Messenger

Así es: el legendario y popular MSN Messenger, o simplemente Messenger, se desconectará el próximo 15 de marzo de 2013. Con la adquisición, por parte de Microsoft, de Skype, el primer y más importante servicio de comunicación integrada de VozIP, videoconferencia y chat en Internet, el Messenger, queda fuera de juego para no duplicar servicios y unificar plataformas.

Después del famoso ICQ, primer gran cliente de mensajería instantánea allá por el año 1990, Microsoft creó su MSN Messenger a finales de los 90, que pronto conquistó al público por su modernidad en diseño y uso, así como por la integración total en el universo Windows. Últimamente se denominó Windows Live Messenger, junto con las últimas versiones de este sistema operativo.



carlos@gestoriatecnologica.es
www.gestoriatecnologica.es

**Empanada de carne****INGREDIENTES PARA EL RELLENO**

- ½ kg de carne picada mixta.
- 1 pimiento verde.
- 1 pimiento rojo.
- 1 cebolla grande.
- 1 vaso de tomate frito.

INGREDIENTES PARA LA MASA

- Cásca de un limón.
- 1 vaso de aceite de oliva.
- 1 vaso de vino blanco.
- Un poco de levadura fresca.

- 4 huevos.
- Harina de trigo (lo que sea necesario hasta que la masa se despegue de las manos).
- Sal.

ELABORACIÓN

- Para el relleno, se corta la cebolla y los pimientos en cubitos y se sofrién. Luego se les añade la carne picada y el tomate frito y se dejan hervir hasta que esté todo pochado (añadiendo agua, si hace falta). Se
- añade sal, pimienta y especias al gusto. Se retira y se deja enfriar.

**ANIMALANDIA**

Sección por ELVIRA HERNÁNDEZ

Perros ancianos... pero felices

Aunque nos resulte difícil identificarlo debido a esas insaciables ganas de jugar, nuestros perros van haciéndose mayores y sus necesidades cambian en función de su edad. Aparecen pequeños síntomas que nos alertan sobre esta nueva etapa, achaques a los que debemos prestar atención para garantizar una excelente y feliz vejez.

El seguimiento veterinario es primordial. Hoy en día, encontramos programas especializados que consisten en análisis de sangre, ecografías, radiografías, etc. Un examen completo que nos ayuda a prevenir y diagnosticar enfermedades comunes de esta edad.

Nuestra paciencia jugará un papel crucial en su felici-

dad durante estos últimos años. Como no se expresan con palabras, nos resulta difícil comprender que nuestro animal ya no tiene apetito o no quiere seguir andando, que ya no ve como antes o que no acude a recibirnos a la

puerta de casa porque ha perdido su fantástico oído. Debemos proporcionarle un sitio blandito para descansar, evitando así úlceras y callosidades; cuidaremos su alimentación para prevenir la obesidad o enfermedades renales; le cepillaremos para activar la circulación y observaremos cómo crecen sus uñas. Sin embargo, ser un perro mayor no significa quedarse en su cama todo el día. Necesitará sus paseos diarios y seguir jugando. El ritmo se ralentiza; las formas cambian; el tiempo se reduce, pero no debemos dejar de jugar ni de pasear con él. No debemos descuidar lo que tanto le gusta a nuestro perro: estar con nosotros. Cuídale y dale todo el amor que él te ha dado. Se lo merece.

**REDES SOCIALES**

Sección por CARLOS GÓMEZ CACHO

Las redes sociales y el estrés

“Tengo que reenviar este artículo por Twitter”, “me han llegado nuevas notificaciones de Facebook”, “voy a subir esta foto a Pinterest”, “vaya, tengo tres Whatsapp para responder”... ¿A alguien le suenan estas expresiones, dichas a veces con otra terminología menos inteligible y que no vamos a reproducir aquí para que todo el mundo pueda entenderlo? Seguro que sí: pueden ser todas o algunas, dependiendo de nuestro grado de dependencia del uso de las Redes o de nuestros amigos y compañeros.

¿Y no notas cierto agobio por llevar todas esas redes al día (responder, crear, reenviar...)? Si es así, puede que tengas *ciber-estrés*.

Varios estudios de universidades americanas han demostrado un aumento de trastornos del sueño y respuestas fisiológicas comunes al estrés con el uso continuo de la tecnología que nos conecta a las redes sociales, pudiendo llegar, en los casos de

Facebook y mensajería instantánea, a adueñarse de las vidas de los usuarios.

Por otro lado, también existen informes que defienden el uso (no el abuso) de las redes para disminuir el estrés laboral. Así, conectarse breves períodos de tiempo durante la jornada laboral puede relajar ese estrés y refrescar la mente, aumentando el rendimiento.

Como vemos, hay para todos los gustos. Lo que sí está claro es que abusar de las redes sociales, en tiempo o en forma, nos puede acarrear algún que otro problema o disgusto. La solución está en tener sentido común y, para saber si tenemos *ciber-estrés*, hagamos la prueba de no conectarnos a las redes o estar pendientes del teléfono durante... ¿medio día, por ejemplo? ¡Suerte! :).

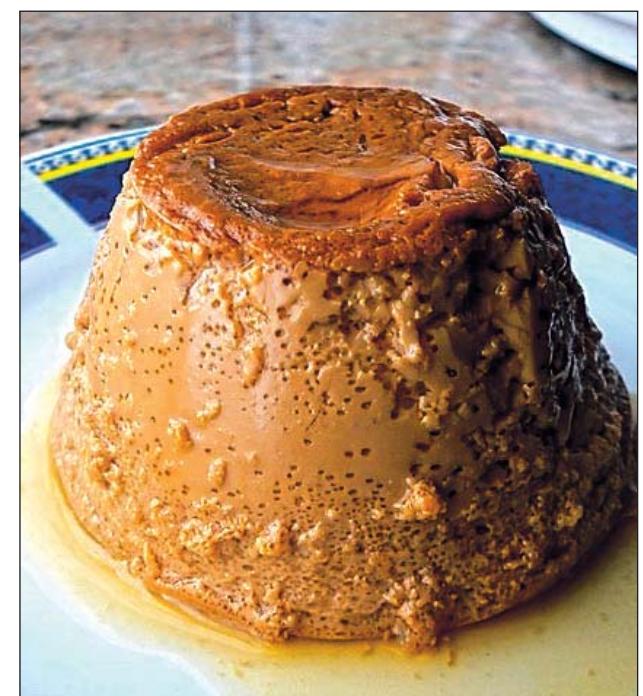
carlos@gestoriatecnologica.es
www.gestoriatecnologica.es

**RECETAS****Flan de dulce de leche en la Thermomix****INGREDIENTES**

- 375 gramos de leche condensada.
- 1 litro de leche.
- 10 galletas María.
- 2 cucharadas de caramelo líquido.
- 1 cucharada de azúcar vainillada.
- 4 cucharadas de almendras crocanti.
- 2 sobres de cuajada.

PREPARACIÓN

- Ponemos 375 gramos de leche condensada envasada en lata en la olla exprés, cubierta de agua, unos veinte minutos, para hacer el dulce de leche. Pasado el tiempo, dejamos enfriar. Si pensamos hacer el postre por la tarde, hacer esto por la mañana para que el dulce de leche esté frío.
- Ponemos 10 galletas María en el vaso de la Thermomix y pulverizamos 50 s / vel. 5-10.
- Añadimos 1 litro de leche, 1 cucharada de azúcar vainillada, 2 sobres de cuajada y el dulce de leche que teníamos reservado y programamos 7 min / 90% vel. 5. Pasado el tiempo, programamos mismo tiempo y misma velocidad, pero sin temperatura.
- Desmoldamos y adornamos con 4 cucharadas de almendras crocanti y 2 cucharadas de caramelo líquido.



que que teníamos reservado y programamos 7 min / 90% vel. 5. Pasado el tiempo, programamos mismo tiempo y misma velocidad, pero sin temperatura.

metemos en el frigorífico hasta el momento de servir.

— Humedecemos el molde elegido con agua y vertemos nuestro postre. Dejamos templar y luego lo

Buen provecho!

cCómo publicar su anuncio?

Entrando en el foro de la web www.distrivillaverde.com y publicándolo como viene indicado. El periódico se encargará de extraerlo de dicha sección para publicarlo en esta página.
(No se recogerán anuncios por teléfono).

Los anuncios de Ofertas de empleo, inmuebles y motor son de pago y deberán llamar al teléfono
91 505 30 31
(solo anuncios de pago).

DEMANDA DE EMPLEO
INMUEBLES
VARIOS

DEMANDA DE EMPLEO

ADMINISTRATIVA 43 años. Con certificado discapacidad 37%. Busco trabajo en la zona como administrativa, secretaria, recepcionista, telefonista o cualquier trabajo de oficina. Tengo más de 15 años de experiencia profesional. He utilizado habitualmente el idioma inglés como herramienta de trabajo. Manejo word y excel a un nivel alto, así como Navision y Facturaplus. Carnet de conducir, vehículo propio y disponibilidad inmediata. Tel.: **616 027 354**.

CHICO serio y responsable. Chico serio y responsable, he trabajado en limpieza, como repartidor de publicidad, dependiente, en construcción (como peón y como oficial de segunda), mozo de almacén, etc. Busca trabajo en cualquier oficio, vivo en Ciudad de los Ángeles. José Tel.: **681 393 468**.

BUSCO TRABAJO. Por horas o como externa. Persona responsable, trabajadora, puntual, en un excelente estado físico, busca trabajo en servicio doméstico por horas o como externa. Disponibilidad inmediata. Tels: **91 279 62 95 – 671 729 477**.

CLASES de inglés a domicilio. Profesor de inglés titulado por la EOI con varios años de experiencia y muy buenos resultados, se ofrece para dar clases de inglés para alumnos de cualquier nivel. Clases de refuerzo escolar, mejorar el idioma. Móvil: **670 85 03 75**. Carlos.

ESTUDIANTE de Administración y Dirección de Empresas, con titulación de 2º curso de la E.O.I. en Inglés, se ofrece para dar clases de refuerzo a todos los niveles de primaria, ESO y Ba-



chillerato de Ciencias Sociales. **639 11 32 57** (Alejandro).

AUXILIAR ADMINISTRATIVO busca empleo como tal, limpiadora, cuidado de niños, etc. Busco empleo a ser posible en una oficina, ya que es para lo que me he preparado. No fumadora, seria y responsable, con vehículo propio. Tampoco me importaría trabajar como limpiadora y cuidado de niños. Dejar correos electrónicos y me pongo en contacto a la mayor brevedad posible. Gracias. (**Responder por el foro**).

INGLÉS, Primaria, E.S.O., Bachiller. Si estás interesado/a en clases de refuerzo o ampliación no dudes en ponerte en contacto. Estudiaremos una planificación personalizada para conseguir el máximo rendimiento de las clases. Cualquier información adicional, contacta a través de **685 19 61 24** (Sara).

COCINERO se ofrece para trabajar en cafeterías, restaurantes y polígonos. Sueldo a convenir. Consultar sin compromiso. Tel: **680 74 83 94**.

CLASES de Lenguaje (hasta 2º de Bachillerato) e inglés hasta 2º ESO. 6 euros la hora. Septiembre disponibilidad completa y a partir de octubre los fines de semana. Más información en el foro y en el **697 74 01 11** (Marina).

SE REALIZAN arreglos de ropa (bajos, arreglar mangas, puños...) y toda clase de trabajos relacionados con el textil en general. Precios de barrio y amplia experiencia. **Isabel 687 50 53 58**.

PROFESOR titulado. Colegiado (nº 45454) imparte clases a alumnos de primaria, ESO, Bachillerato, Universidad, Acceso para mayores de 25 años (más información en el foro). Miguel Ángel **600 82 31 86** – **mangel.h.c@gmail.com**

CLASES por profesor interino (con oposiciones aprobadas sin plaza fija) de Primaria y Lengua (Secundaria). Da clases de repaso junto a la avenida Real de Pinto. (Ver más información en el foro). **Miguel: 666 02 82 12**.

PLADUR. Se realizan todo tipo de reformas en pladur, tabiques, falsos techos, insonorizaciones, murales de salón, estanterías, etc. José: **606 432 237**.

PROFESORA particular y cuidadora. Imparto clases de cualquier asignatura de Primaria y Secundaria. También me ofrezco como cuidadora. Más información en www.distrivillaverde.com/foro o en el **697 74 01 11** (Marina).

SERVICIO DOMÉSTICO Y CUIDADO NIÑOS Y MAYORES. Española se ofrece para trabajos de limpieza, cuidado de personas mayores o niños. Seria y responsable.

Tel: 669 58 76 03 Belén.

DIPLOMADA en Magisterio de Primaria imparte clases particulares de todas las materias hasta 2º E.S.O. Zona Villaverde. **Tel: 645 76 09 92**. Silvia.

LIMPIEZA general por horas, limpieza de oficinas, hospitales, cuidado de niños y mayores. Tengo 49 años, responsable, puntual y con referencias. Me urge trabajar: **Tel.: 646 13 27 16**.

JARDINERO se ofrece para trabajar en Madrid. Titulación oficial del Ministerio de Educación (Técnico). 5 años de experiencia en jardines públicos y privados. Todo tipo de trabajos. **Tel: 667 300 890** (David).

CHICO de 23 años de zona de Villaverde busca trabajo como auxiliar administrativo. Experiencia y título de FP Grado Medio de Gestión Administrativa. Muy responsable y con ganas de trabajar. Tengo también experiencia en impartir clases de informática a personas mayores.

Tels.: **91 797 57 09 / 618 733 225** Miguel.

CHICA responsable y seria. Busco trabajo en limpieza por horas de casas particulares, chalets, portales, etc. Experiencia. Vivo en Ciudad de los Ángeles. También experiencia en cuidado de niños y personas mayores. **Tel.: 681 393 468**.

INMUEBLES

VENDO una parcela de 1.000 m a 40 km de Madrid. Luz, agua. Interesados llamar al teléfono **91 797 79 06** o al teléfono **659 618 207**. Adrian.

!!ALQUILER APARTAMENTO VACACIONES!! Apartamento dúplex en Oropesa del

Mar (Castellón), 3 habitaciones, baño, aseo, cocina americana, salón comedor y terraza. Aire acondicionado. 500 m playa y 100 m centro urbano. Sergio tlf. **696 83 41 16**.

SE BUSCA TRASTERO de alquiler o de venta en la zona de Villaverde Alto. Cualquier interesado puede mandar un correo a emg1604@hotmail.com

VENDO O ALQUILLO local, edificio antiguo Correos. 160 m, excelentes calidades. En venta o alquiler. **639 75 17 33**. Mercedes.

CIUDAD DE LOS ÁNGELES, C/ Bohemia, 15, 2º. Vivienda de 3 dormitorios, 2 baños (1 dormitorio con baño). Venta: 265.000 €. Tel.: **639 75 17 33**. Orientación Suroeste. En Perfecto estado.

CASA DE PUEBLO. Vendo casa de pueblo en la zona de la Vera, 172 m., 3 plantas, amueblado, para entrar a vivir. En Pasarón de la Vera. 70.000 €. Tel.: **699 11 65 99**. Pedro.

VARIOS

COCINERO. ¿Deseas promocionar tu cafetería o bar? Posibilidad muy amplia de buena aportación objetiva para la zona de Getafe, ya que si queréis gozar de una buena barra, de tapas y pinchos por muy pocos euros, yo te lo monto. Llámame, yo te informo. Tel: **680 74 83 94**.

SE VENDE Renault Clío. Año 2010, todavía con garantía del fabricante. Poco uso 27.000 km., un sólo dueño. 7.000 €. Teresa: **686 94 85 32**.

jjOcasión!!

669 42 70 71

PRECIO TASACIÓN ACTUAL 9.750 €

PRECIO VENTA 6.500 €

CARACTERÍSTICAS

- Opel Vectra Elegant, CDTI 1.9, 120 CV.
- Año 2007, 67.000 Km.
- Perfecto estado, un solo propietario, durmiendo en garaje.
- Climatizador.
- Kit manos libres.
- LLantas de aluminio, etc.

Establecimientos colaboradores donde encontrar el periódico además de en tu buzón

POLÍGONO INDUSTRIAL DE VILLAVERDE

- RESTAURANTE "A CAÑIZA" C/ Valle de Tobalina, 40. Nave 8.
- BAR-RESTAURANTE "LA CASONA" C/ Ciudad de Frías, 11.
- RESTAURANTE "EL CORTIJO" Avda. Real de Pinto, 158.
- BAR RESTAURANTE "EL REFUGIO" Avda. Real de Pinto, 87.
- CAF RESTAURANTE "CASA DOMINGO" C/ San Dalmacio, 5 – C/ Valle de Tobalina, 52 N. 26 – C/ Ciudad de Frías, 17 – 6.
- BAR RESTAURANTE "BRASAS" C/ Resina, 13 - 15.
- RESTAURANTE "SAX" C/ San Cesáreo, 12.
- RESTAURANTE "LA CAZUELA" C/ San Cesáreo, 31, nave 13.
- RESTAURANTE "LOS TRES CUBIERTOS" Avda. Real de Pinto, 87.
- RESTAURANTE "EL CAMPEÓN" San Cesáreo, 31 - Nave 43.

NUEVO ROSALES

- "MAITETXU" C/ Berrocal, 5.
- FRUTOS SECOS "LA CASITA" C/ Berrocal, 28.
- MERCADITO "LA IDEAL" C/ Berrocal, 32.
- PRENSA "ANA" C/ Berrocal, 7 - Local 7.

VILLAVERDE ALTO

- JUNTA MUNICIPAL C/ Arroyo Bueno, 53.
- BIBLIOTECA MARÍA MOLINER C/ Villalonso, 16.

Todos los puntos fijos de reparto están en nuestra web: www.distrivillaverde.com

Los establecimientos que deseen disponer del periódico para sus clientes, pueden solicitarlo en el teléfono **91 505 30 31**.



FARMACIAS DE GUARDIA VILLAVERDE – USERA

FEBRERO

05/02/2013	11/02/2013	17/02/2013
Esq. Avda. Los Poblados (Avda. Andalucía, km 6,4) C/ Marcelo Usera, 114	Esq. Avda. Los Poblados (Avda. Andalucía, km 6,4) C/ Marcelo Usera, 114	Esq. Avda. Los Poblados (Avda. Andalucía, km 6,4) C/ Marcelo Usera, 114
06/02/2013	12/02/2013	18/02/2013
Esq. Avda. Los Poblados (Avda. Andalucía, km 6,4) C/ Marcelo Usera, 114	Esq. Avda. Los Poblados (Avda. Andalucía, km 6,4) C/ Marcelo Usera, 114	Esq. Avda. Los Poblados (Avda. Andalucía, km 6,4) C/ Marcelo Usera, 114
07/02/2013	13/02/2013	19/02/2013
Esq. Avda. Los Poblados (Avda. Andalucía, km 6,4) C/ Marcelo Usera, 114	Esq. Avda. Los Poblados (Avda. Andalucía, km 6,4) C/ Marcelo Usera, 114	Esq. Avda. Los Poblados (Avda. Andalucía, km 6,4) C/ Marcelo Usera, 114
08/02/2013	14/02/2013	20/02/2013
Esq. Avda. Los Poblados (Avda. Andalucía, km 6,4) C/ Marcelo Usera, 114	Esq. Avda. Los Poblados (Avda. Andalucía, km 6,4) C/ Marcelo Usera, 114	Esq. Avda. Los Poblados (Avda. Andalucía, km 6,4) C/ Marcelo Usera, 114
09/02/2013	15/02/2013	21/02/2013
Esq. Avda. Los Poblados (Avda. Andalucía, km 6,4) C/ Marcelo Usera, 114	Esq. Avda. Los Poblados (Avda. Andalucía, km 6,4) C/ Marcelo Usera, 114	Esq. Avda. Los Poblados (Avda. Andalucía, km 6,4) C/ Marcelo Usera, 114
10/02/2013	16/02/2013	22/02/2013
Esq. Avda. Los Poblados (Avda. Andalucía, km 6,4) C/ Marcelo Usera, 114	Esq. Avda. Los Poblados (Avda. Andalucía, km 6,4) C/ Marcelo Usera, 114	Esq. Avda. Los Poblados (Avda. Andalucía, km 6,4) C/ Marcelo Usera, 114

C/ Eduardo Barreiros, 153 (Puente Alcocer) *

23/02/2013 Esq. Avda. Los Poblados (Avda. Andalucía, km 6,4) C/ Marcelo Usera, 114

24/02/2013 Esq. Avda. Los Poblados (Avda. Andalucía, km 6,4) C/ Marcelo Usera, 114

25/02/2013 Esq. Avda. Los Poblados (Avda. Andalucía, km 6,4) C/ Marcelo Usera, 114

26/02/2013 C/ Marcelo Usera, 114

27/02/2013 Esq. Avda. Los Poblados (Avda. Andalucía, km 6,4) C/ Marcelo Usera, 114

28/02/2013 Esq. Avda. Los Poblados (Avda. Andalucía, km 6,4) C/ Marcelo Usera, 114

(* Hasta 23 horas)

Teléfono: 91 505 30 31 — Fax: 91 505 33 94 — E-mail: info@distrivillaverde.com

Dirección: C/ Geología, 15. — Edita: Publisur Medios, S.L.

Director: Angel Murado Alcañiz

Colaboradores: Elvira Hernández — Alberto Piñero — Roberto Ferrero

Carlos Gómez — Roberto Blanco — Maquetación y diseño: Pardetres.net

Para reservar su publicidad: 91 505 30 31

D.L.: AV-229-1995

CLÍNICA VETERINARIA



"NTRA. SRA. DE BEGOÑA"

c/ Albino Hernández Lázaro, 27
Villaverde Alto

91 796 42 93

- ✓ Medicina general y especializada
- ✓ Vacunaciones
- ✓ Cirugía general y especializada
- ✓ Láser quirúrgico y terapéutico
- ✓ Análisis clínicos
- ✓ Radiología digital
- ✓ Endoscopia rígida y flexible
- ✓ Ecografía general y ecocardiología
- ✓ Peluquería
- ✓ Tiendas y accesorios



**URGENCIAS
24 HORAS**

649 15 37 20



HORARIO DIARIO:

MAÑANAS DE **10h a 14h.**

TARDÉS DE **17h. a 20:30 h.**

SÁBADOS Y DOMINGOS: **de 11h a 14 h.**

INFORMÁTICA

REPARACIÓN DE ORDENADORES A DOMICILIO



**SYS
MAD**

TELÉFONOS

**656 90 22 30
678 39 06 62**

DESPLAZAMIENTO Y DIAGNÓSTICO **GRATIS**

PIEZAS NO INCLUIDAS

TU TIENDA ON-LINE

WWW.SYSMAD.COM

OFERTA CURSO + PORTÁTIL

- ¿Quieres aprender informática?
- ¿Tu ordenador va muy lento?
- ¿Estás harto de los virus?

600€

Curso de "SOFTWARE LIBRE"
UBUNTU, OFIMÁTICA (OpenOffice), INTERNET

APÚNTATE YA en www.sysmad.com
Plazas limitadas



¿Quieres que tu hijo desarrolle al máximo todas sus capacidades?

No te lo pienses, matrícúlalo en nuestra Escuela Infantil. Nos encontramos muy cerca de ti, en la calle Transversal Sexta, 17



HORARIO: 8:45-15:45 (abiertos de 7:00 h. a 19:00 h., siempre que tengamos demanda)

INSTALACIONES

Contamos con amplias **aulas con baño** propio, perfectamente equipadas con el mobiliario necesario para cubrir las necesidades educativas y de seguridad de nuestros alumnos.



También disponemos de aula de **psicomotricidad**, totalmente equipada para favorecer el desarrollo psicomotor de nuestros alumnos.

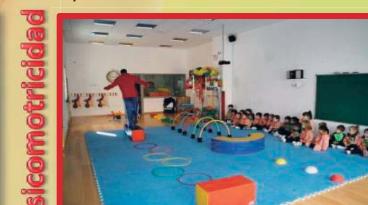


A partir de los dos años los alumnos hacen uso del **comedor** "de los mayores" para facilitarles la adaptación al nuevo ciclo educativo.



Pero, sin duda, lo que nos diferencia es nuestro personal, compuesto por:

- Una **tutora** con formación y experiencia demostrada en cada aula.
- Un **profesor de apoyo** por cada dos aulas.
- **Especialistas:** personal específico para aquellas áreas que pueden enriquecerse con esta especialización, desde el año de vida. Hablamos de:



Inglés

Si deseas más información acércate al Centro cualquier día de 9:00 a 10:00, por la tarde de 16:00 a 17:00 horas o llamando a al **917 97 92 72**
Y no olvides visitar nuestra web, ya que también contamos con el resto de etapas educativas: CONCERTADAS (Infantil 2º ciclo; Primaria y Eso) y PRIVADAS (Bachillerato)
www.colegiovillamadrid.com